

Zucchini gefüllt mit Mais

6 Zucchini

1EL Olivenöl

Pfeffer, Salz

3 dl Bouillon

3 dl Milch

125g Maisgries

½ Bund Basilikum

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

1 TL Butter

1 Dose rote Indianerbohnen

Paprika

100g geriebenen Käse

Backofen auf 220 C vorheizen.

Zucchini waschen, Enden abschneiden, längs halbieren und mit einem Löffel Aushöhlen. Zucchini innen mit Olivenöl auspinseln, pfeffern und salzen. Zucchini auf Blech legen und im Ofen 15 Minuten vorgaren.

Bouillon und Milch aufkochen und Maisgries dazugeben, gut umrühren.

Knoblauch, Zwiebel und Basilikum hacken und in Butter kurz andämpfen. Zucchinifleisch hacken und dazugeben.

Zucchini füllen, Reibkäse darüber geben und zirka 15 Minuten backen.