



FEINKOST-CENGIZ

Zucchini

Pabucaki

Für 6 Stück

3 mittelgroße Zucchini
150g Schafskäse
1 Glas geriebener Hartkäse
1 Ei
¼ Bund Petersilie
¼ Bund Dill
4 Zweige frische Minze
1 Teelöffel Salz
1 ½ Glas warmes Wasser

Zum Servieren:

1 mittelgroße Karotte
1 El Butter

Für die Bechamelsoße:

2 ½ Glas kalte Milch
2 El Mehl
1 Eigelb
2 El Butter
½ Teelöffel Salz

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

-1 Nachdem Sie beide Enden von 3 mittelgroßen Zucchini abgeschnitten haben, halbieren Sie diese der Länge nach und garen sie 8-10 Minuten in siedendem Wasser.

-2 Schneiden Sie je ¼ Bund Dill und Petersilie sehr fein. Zerdrücken Sie mit einer Gabel 150g Schafskäse in einer Schüssel. Danach fügen Sie die Hälfte von 1 Glas geriebenem Hartkäse, 1 Ei, 1 Teelöffel Salz, je ½ Bund sehr feingeschnittene Petersilie und Dill, 4 Zweige frische Minze hinzu und verquirlen die Zutaten.

-3 Nehmen Sie die Zucchini aus der Kochbrühe und lassen sie abtropfen. Schaben Sie mit einem Löffel das Kerngehäuse heraus.

-4 Für die Bechamelsoße erhitzen Sie 2 El Butter in einem kleinen Soßentopf. Fügen Sie 2 El Mehl hinzu und rösten es bei mittlerer Hitze goldbraun. Dann geben Sie 2 ½ Glas kalte Milch, 1 Eigelb, ½ Teelöffel Salz dazu und kochen die Soße unter ständigem Rühren mit dem Rührbesen bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten.

-5 Füllen Sie die zubereitete Käsemischung in die ausgeschabten Zucchini hälften und streuen das restliche ½ Glas Käse darüber. Füllen Sie 1 ½ Glas warmes Wasser in die Backform und backen die Speise im zuvor auf 180 Grad vorgeheizten Backofen 20 Minuten.

-6 Schälen Sie 1 mittelgroße Karotte und reiben sie mit der groben Fläche der Küchenreibe. Erhitzen Sie 1 El Butter im Soßentopf. Dünsten Sie die geriebene Karotte ca. 5 Minuten darin. Servieren Sie die gebackenen Zucchini zusammen mit den dünsteten Karotten warm.

Feinkost Cengiz

Hauptstraße 29
72184 Eutingen im Gäu
Telefon: 07459/2647
Mobil: 015201451972
Fax: 07459/915177

Website:
www.Feinkost-Cengiz.de
E-Mail:
info@feinkost-cengiz.de

Die Experten die immer das richtige
für Sie haben

WIR BEGLEITEN SIE DURCH DEN GENUSS PUR