



## Gefüllte Zucchini mit Bulgur

### Zubereitung:

- Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen bis auf etwas zum Garnieren, von den Stielen streifen. Beide Zucchini waschen, putzen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Zucchini in eine ofenfeste Form legen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und mit 1 EL Öl beträufeln.
- Für die Füllung Gemüsebrühe aufkochen, über den Bulgur gießen und zugedeckt ca. 15 Minuten quellen lassen. Bulgur und Tomatenmark mischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Zucchini damit füllen. Feta in dünne Scheiben schneiden und auf den Zucchini verteilen.
- Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175°C/Umluft 150°C) ca. 15 Minuten goldgelb überbacken.
- In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln ca. 5 Minuten darin andünsten. Tomaten dazugeben, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Tomaten mit einem Pfannenwender zerkleinern. Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, mit den Zucchini anrichten, mit Thymian garnieren.



### Zutaten für zwei Portionen:

6 Stiele	Thymian
2	(mittel)große Zucchini
	Salz, Pfeffer
2 EL	Olivenöl
220 ml	Gemüsebrühe
150 g	Bulgur
2 EL	Tomatenmark
150 g	Feta
1	Zwiebel
1 Dose	geschälte Tomaten
	Zucker



S. Gut, Lehrerin

Warum ich dieses Rezept so gerne koche?! – Weil es einfach lecker ist und man die Füllung beliebig variieren kann, z. B. mit Gemüse aber auch mit Fleisch! ☺