

Zucchini ripiene

4 Zucchini (ca. 800 g) längs halbieren, Inneres zu ca. 1 cm aushöhlen, fein hacken, beiseite stellen

wenig Salzwasser aufkochen, ausgehöhlte Zucchini 1 - 2 Minuten darin blanchieren, herausnehmen, gut abtropfen lassen

Tomatensauce mit Sardellen

1 Esslöffel Oliven- oder anderes Öl
1 Esslöffel Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen

1 Zwiebel, feingehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt beides begeben, andämpfen, Ausgehöhltes der Zucchini begeben, mitdämpfen

1 Dose gehackte Pelati (ca. 400 g) begeben

einige Basilikumblätter, gehackt
Pfeffer aus der Mühle
4 Sardellenfilets, gehackt
½ Teelöffel Salz würzen, ca. 5 Minuten köcheln lassen, in eine gefettete Gratinform giessen

Füllung

200 g Ricotta mit der Gabel zerdrücken

¼ Teelöffel Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Messerspitze Muskat
1 Ei, verklopft alles begeben, gut mischen

100 g Fontina-Käse, gewürfelt
1 Esslöffel Parmesan, gerieben
½ Bund Petersilie, gehackt
etwas Oregano, Basilikum und Salbei, gehackt alles begeben, gut mischen, die Füllung in die Zucchini verteilen, gut andrücken, die Zucchini in die Gratinform legen

wenig Parmesan darüberstreuen

wenig Oliven- oder anderes Öl darüberträufeln

Gratinieren: ca. 25 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.