

Liebe Köch*innen,

der eher süßliche Hafer passt hervorragend zum rustikalen und kräftigen Gorgonzola. Ein bisschen Paprika und Lauchzwiebel gibt eine gewisse Leichtigkeit dazu, die Gemüsebeilage ist gleichzeitig Behältnis. Ich bin mir sicher, dass hier auch wählerische und eher konservative Esser, wenn sie es probieren, auf ihre Kosten kommen.



Hafer ist glutenarm und gleichzeitig nährstoffreicher als andere Getreidesorten. Die ganzen Körner garen schnell und enthalten alle gesundheitlich wertvollen Stoffe des Hafers. Auch eine tolle Alternative zu Nudeln oder Reis! Das ganze Getreide liefert deutlich mehr Ballast- und Mineralstoffe als ein ausgemahlenes Mehlerzeugnis. Außerdem kann der Körper viel einfacher und langsamer bzw. nachhaltiger Nährstoffe resorbieren und es stellt sich ein gesund anhaltendes Sättigungsgefühl ein.

Übrigens haben wir die fertige Zucchini am nächsten Tag noch mal im Ofen erwärmt bzw. heiß gebacken - das war sogar noch leckerer! Die übrige Füllung haben wir als Bett für die Zucchini genommen und nachdem sie im Ofen heiß war mit einem guten Löffel Frischkäse verrührt. Als Nocken auf den Teller gegeben sah das wirklich nett aus und schmeckte hervorragend!

Wir wünschen guten Appetit!

Für 2 große Portionen:

- 2 Zucchini, der Länge nach aufgeschnitten und das Kerngehäuse ausgeschabt
- 1/2 Bund Lauchzwiebeln, grob geschnitten
- 2 rote Paprika, grob gewürfelt
- 250 g Hafer ganz
- 1 Packung Gorgonzola, in grobe Stücke geschnitten/gebrochen
- 1 Becher Sahne
- 3 Löffel Creme Fraiche oder Frischkäse
- Majoran, Pfeffer, Salz
- Optional: 1 Packung Mozzarella zum Überbacken

Zubereitung:

Hafer mit knapp der eineinhalbfachen Menge Wasser aufkochen, etwa 2 Minuten köcheln lassen, dann die Temperatur wegnehmen und 15 Minuten sieden lassen. Sollte noch Wasser im Topf sein, dieses fast ganz abgießen. Die Milchprodukte, Paprika, Lauchzwiebel und Gewürze dazu geben und gut vermengen, bis sich der Käse verteilt hat. Mit dem Salz vorerst sparsam sein, der Gorgonzola hat einen recht hohen Salzgehalt. Majoran hilft dem Magen bei den Milchprodukten.

Gerne darf die Füllung auch ganz auskühlen oder wenigstens gut durchziehen.

Die ausgehöhlten Zucchinihälften großzügig mit der Füllung füllen.

Wenn gewünscht den Mozzarella darüber verteilen und im Ofen bei 165 Grad etwa 30 Minuten backen.