

## Informationen zur Sendung vom 23.06.2023

### Variation von gefüllten Zucchini und Champignons auf Tomatensauce

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (für 6 Portionen)

1 kg Zucchini  
400 g Champignons  
400 g Hackfleisch oder ein pflanzliches Ersatzprodukt  
1 altbackenes Brötchen  
1 Ei  
1 TL Estragon oder Thymian  
Salz  
Pfeffer  
Öl zum Anbraten

#### Tomatensauce

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Tomatenmark  
Tomaten im Glas  
Salz  
Pfeffer

#### Außerdem

Basilikum oder frischer Estragon

#### Zubereitung

Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Das Gemüse in ca. 4 cm große Stücke teilen. Wenn Sie einen Zestenreißer besitzen, kann man rundum Streifen abziehen, damit ein schönes Muster entsteht. Mit einem Kugelausstecher oder einem Teelöffel alle Exemplare vorsichtig aushöhlen. Die Gemüsereste in eine Schüssel geben.

Alle Champignons mit einem Tuch vorsichtig abreiben. Den Stiel entfernen und die Lamellen herauskratzen. Damit die Pilzköpfe standfest werden, schneide ich sie von unten etwas an. Die Abschnitte aufheben.

Für die Füllung das trockene Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel teilen. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Danach mit der gut ausgedrückten Brotmasse, den Zwiebelwürfeln, dem Ei, etwas Estragon, Salz und Pfeffer vermischen.

Pilze und Zucchini vorsichtig von innen salzen. Die Hackmasse großzügig in die vorbereiteten Exemplare füllen. Bei den Pilzen den abgeschnittenen Boden als Deckel auflegen. Wenn die Zucchini mit einem Kugelausstecher ausgehöhlt wurden, kommt jetzt jeweils ein Gemüsebällchen oben auf die Hackmasse.

Zucchini und Champignons in einer passenden Auflaufform anordnen, mit Olivenöl begießen und für circa 25 Minuten bei 170 Grad backen.

Währenddessen die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und würfeln. Beides in Olivenöl anbraten und mit Tomatenmark und Zucchinistücken vermischen. Weiterbraten, umrühren und die Tomatenkonserve zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Estragon würzen.

Die Sauce circa 5 Minuten köcheln lassen, dann pürieren.

## Informationen zur Sendung vom 23.06.2023

### Variation von gefüllten Zucchini und Champignons auf Tomatensauce

Von Ulla Scholz

#### Anrichten

Auf jeden Teller eine Portion Sauce geben und jeweils Zucchini und Champignons abwechselnd im Kreis anrichten. Damit alles schön glänzt, die Pilze und die Zucchini von oben mit Öl bepinseln. Wer mag, kann mit frischen Kräutern und gehobeltem Parmesan oder Oliven garnieren.

Nach Gusto als Beilage Basmatireis reichen.

#### Ullas Küchentipps

##### Der Einkauf

Zucchini sind zurzeit sehr preiswert – für das Kilo rechnet man 2,29 Euro. 400 g Champignons gibt es schon ab 1,69 Euro. In meinem Supermarkt zahle ich für Bio-Hackfleisch pro Kilo zwei Cent mehr als für ein konventionelles Produkt. Es lohnt sich mittlerweile, genau hinzuschauen. Bio ist nicht immer teurer – besonders, wenn es sich um die Bio-Supermarkt-Eigenmarken handelt. Ob Gehacktes halb und halb oder reines Rindergehacktes ist, die 400-Gramm-Packung fließt mit 4,79 Euro in die Rechnung ein. Eine 400-Gramm-Dose Bio-Tomaten der Supermarkteigenmarke ist mit 0,99 Euro preiswerter als ein vergleichbares Markenprodukt.

Für Ei, Tomatenmark, Zwiebel, Knoblauch, Estragon, Olivenöl, Salz und Pfeffer kommen noch einmal 1,80 Euro hinzu.

##### **Die Portion ohne Beilage: 1,91 Euro**

Wer Reis möchte, zahlt für 500 g Bio-Basmatireis (Supermarkteigenmarke) 1,99 Euro. Wir benötigen als Beilage pro Person 60 g. Das macht für den Reis ca. 25 Cent pro Portion.

##### **Gericht mit Reisbeilage: 2,16 Euro**

#### Kleine Küchenhelfer, die Großes bewirken

Ein Kugelausstecher in zwei Größen und ein grober und ein feiner Zestenreißer sind Utensilien, die in keiner Profiküche fehlen dürfen. Im Haushalt verhält es sich nicht anders. Da setzt so manch eine oder einer auf meist teure Allround-Küchenmaschinen – aber es mangelt an kleinen praktischen Helfern. Allein, wenn Sie Kinder oder Enkel zum Verzehr von Obst und Gemüse bewegen möchten, motiviert hübsches Aussehen immer.

Klassisch wird ein Kugelausstecher dafür genutzt, dass aus dicken Kartoffeln Bällchen herauslöst werden und man sie später in der Pfanne zu Pariser Kartoffeln verarbeitet. Besonders hübsch sind jetzt im Sommer kleine Melonenkugeln, die mit Likör als Dessert auf

## **Informationen zur Sendung vom 23.06.2023**

### **Variation von gefüllten Zucchini und Champignons auf Tomatensauce**

Von Ulla Scholz

den Tisch kommen. Ich verwende den Kugelausstecher auch überall da, wo präzise etwas ausgehöhlt werden muss, um Gemüse oder Obst zu füllen.

Zeste bedeutet Schale und ist ein Begriff aus Österreich. Mit dem Werkzeug können Sie Streifen von Zitrusfrüchten abziehen. Je nach Größe werden mit den Zesten Speisen oder Getränke aromatisiert oder hübsch dekoriert. Auch um Gemüse zu verschönern, ist so ein Zestenreißer gut geeignet. Gurke oder Zucchini sehen mit Muster gleich interessanter aus. Möhren ritze ich der Länge nach mehrmals so ein, dass später beim Schneiden kleine Blumen entstehen. Nicht nur Kinder finden das schön – schließlich isst das Auge auch bei Erwachsenen mit.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz**