

HISTAMINARME

POLENTA-ZUCCHINISCHIFFCHEN



DAOSin®

HISTAMINARME POLENTA-ZUCCHINISCHIFFCHEN

ZUBEREITUNG: 30 min

KOCHEN: 50 min

HISTAMINARM



ZUBEREITUNG:

Ofen auf 190° Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Zucchini waschen, halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben und beiseite stellen. Die Zucchini einölen, salzen und für ca. 15-20 Minuten im Ofen vorgrillen.

In der Zwischenzeit das restliche Gemüse klein schneiden, gemeinsam mit dem Zucchini- und Fruchtfleisch in einer Pfanne mit Öl einige Minuten anbraten, mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Die Polenta salzen, mit kochendem Wasser übergießen (ca. 200-250ml), 1 TL Öl dazugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten durchziehen lassen.

Dann das Gemüse unter die Polenta mischen und nochmals mit Gewürzen abschmecken. Die Mischung in die Zucchinihälften füllen, mit Gomasio bestreuen und für ca. 20-25 Minuten im Ofen fertig backen.

ZUTATEN:

- 2 mittelgroße Zucchini
- 3 EL Raps- oder Olivenöl
- Salz
- 70 g Instant-Polenta
- 1 mittelgroße weiße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen (falls verträglich)
- ½ gelbe und 1 rote Paprikaschote
- Paprikapulver mild
- Kurkuma
- Galgant (oder Cayennepfeffer falls verträglich)
- je 1 EL frische Petersilie & Basilikum
- etwas getrockneter Thymian
- 1 TL Oregano
- 2-3 EL Gomasio
(ersatzweise: Feta oder Mozzarella)