



HISTAMINARME POLENTA-ZUCCHINISCHIFFCHEN

Ofen auf 190 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Zucchini waschen, halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben und beiseitestellen. Die Zucchini einölen, salzen und für circa 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 (circa 200–250 ml), 1 TL Öl dazugeben und bei geschlossenem Deckel circa 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 circa 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)
- 1/2 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)



Wenn Histamin nicht ausreichend abgebaut werden kann

