

Gefüllte Zucchini-Puten-Schiffchen

► **Unkompliziert und lecker** ist die Kombination von Putenfleisch mit Zucchini. Das schlanke, gurkenähnliche Gemüse stammt ursprünglich vom Riesenkürbis ab. Im Laufe der Zeit entstanden aber auch kleinere Sorten. Daher kommt der Name des Gemüses, denn Zucchini bedeutet „kleine Kürbisse“. Groß hingegen sind die kulinarischen Genussmöglichkeiten, die Zucchini bieten. Ebenso vielfältig zuzubereiten ist Putenfleisch mit seinen verschiedenen Fleischsorten, dem hellen, milden Brustfleisch und dem dunkleren, etwas kräftigeren Fleisch der Putenkeulen. Damit sind Putenfleisch und Zucchini perfekte Partner in der leichten und unkomplizierten Sommerküche.

Kurz abwaschen, abtrocknen und kappen sowie Stielen entfernen – schon sind Zucchini bereit für kulinarische Experimente. Zucchini können roh, gekocht oder gebraten gegessen werden – auch die große, gelbe Blüte ist für den Verzehr geeignet und eine spezielle Delikatesse. Zucchini enthalten viel Wasser, sind kalorienarm, vitaminreich und leicht verdaulich. Sie halten bis zu zwölf Tage, sollten aber nicht unter 8 °C sowie nicht in der Nähe von Tomaten oder Obst gelagert werden, da das von ihnen abgesonderte Ethylen Zucchini schnell reifen und verderben lässt.

Achten Sie beim Einkauf auf die deutsche Herkunft. Die besten Zucchini kommen aus heimischem Freilandanbau auf kurzem Weg vom Feld in den Einkaufskorb. Auch beim Einkauf von Putenfleisch sollten Sie auf die deutsche Herkunft achten, erkennbar an den Ds auf der Verpackung. Sie garantieren, dass das Geflügel in Deutschland unter Einhaltung spezieller Erzeugungsanforderungen geschlüpft ist, in heimischen Betrieben sachkundig und tiergerecht aufgezogen und unter strengen Qualitäts- und Sicherheitsstandards verarbeitet wurde. Darüber hinaus ist Putenfleisch aus Deutschland durch die kurzen Wege vom Schlupf bis in den Handel besonders frisch.

Zutaten für 4 Personen

- 4 Zucchini
- 320 g Putenhackfleisch
- 2 weiße Zwiebeln
- ½ Bund Petersilie
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Bund Frühlingslauch
- 100 g geriebener Emmentaler
- Zitronensaft
- 300 ml Hühnerbrühe
- Salz, Pfeffer und ein fruchtiges Currypulver
- Rapsöl

Zubereitung

Zucchini waschen und der Länge nach halbieren. Mit einem Teelöffel Kerne und etwas vom Fruchtfleisch Herausschaben. Zucchini-Schiffchen mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Zwiebeln schälen und fein hacken. Paprika vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Frühlingslauch putzen und in Ringe schneiden. Petersilie fein hacken. Einen Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin anschwitzen. Hackfleisch dazugeben und alles anbraten. Paprikawürfel, Frühlingslauch und Emmentaler unterheben und mit Salz, Pfeffer, Curry und Petersilie pikant abschmecken.

Hackfleischmasse in die Zucchini-Schiffchen füllen. Die gefüllten Zucchini in einer Auflaufform mit Hühnerbrühe aufgießen und im Backofen circa 25 Minuten schmoren. Reis nach Packungsanweisung garen und zu den Zucchini-Schiffchen servieren.

Nährwerte: pro Portion 401 kcal, 25 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß.

www.deutsche-pute.de

Von Juli bis September haben Zucchini wieder Saison. Kombiniert mit Putenfleisch sind „die kleinen Kürbisse“ ein köstlich-leichtes Gericht für die heiße Theke.

Gefüllte Zucchini-Puten-Schiffchen mit Reis sind ein lecker-leichtes Sommergericht.

