



13. Juli 2023

## Liebe Kundinnen und Kunden,

letzte Woche musste der Kundenbrief pausieren, da Tobias zum ersten Mal Vater geworden ist 😊

In der Kiste erwarten euch Kohlrabi, Rucola, Tomaten, Zucchini, Salat, Möhren, Gurke, Porree und eine Chili.

## Rezeptideen

### Gefüllte Zucchini

(empfohlen von Gemüsefreundin Brid 😊)



600g Zucchini, 200 g Tomate, 5 Frühlingszwiebeln, 150 g Möhre, 200 g Feta, 1/2 Bund Thymian, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Sonnenblumenkerne, Salz, Pfeffer, 75 g Crème fraîche, 30 g Parmesan, 1 Bund Petersilie

Die Zucchini waschen und längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen und fein hacken. Die Tomaten kurz blanchieren, kalt abschrecken, häuten, vierteln, Stielansätze und Samen entfernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Möhren schälen und raspeln.

Feta in Würfel schneiden. Thymian waschen, trockenschwenken, die Blättchen von den Stielen streifen. Feta,

Frühlingszwiebeln, Möhren und die Sonnenblumenkernen in eine Schüssel geben, Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse dazu pressen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das gehackte Zucchinifleisch mit den Tomaten und der Crème fraîche in einer feuerfesten Form mischen und Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini mit der Käsemasse füllen und in die Form geben. Den geriebenen Parmesan über die Zucchini streuen.

Die Zucchini in den auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorgeheizten Backofen stellen, etwa 35 Minuten backen, bis sie bissfest sind und die Oberfläche schön gebräunt ist.

### Hähnchenbrust mit Zucchini und Tomaten

(empfohlen von Gemüsefreundin Angela 😊)

3 Zucchini, 500g Hähnchenbrustfilet, 350g Tomaten, 2 EL Knoblauchöl, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Das Fleisch in Streifen schneiden.

Zucchini, Tomaten und Fleisch mit Knoblauchöl und Olivenöl vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Auflaufform verteilen. Im Ofen 20-25 Minuten leicht gebräunt garen.