

Zucchini-schiffchen

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 2 Dosen stückige Tomaten
- 3 Fleischtomaten
- 4 Zucchini (je etwa 250 g)
- 300 ml Gemüsebrühe
- 250 g Couscous
- 100 g geriebener Käse
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer

[Zutaten für 4 Portionen]

Zubereitung

Den Couscous zubereiten.

Die Fleischtomaten kurz in kochendes Wasser legen, dann kalt abschrecken und die Haut abziehen. Anschließend in Würfel schneiden

Die Zucchini waschen und längs halbieren. Die Hälften leicht aushöhlen, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden und in erhitztem Olivenöl andünsten. Die stückigen Tomaten hinzufügen und unter Rühren für ca. 10 Minuten leicht kochen lassen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Soße dann halbieren, eine Hälfte bei-

seitestellen. Die übrige Soße in einem Topf mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen.

Couscous, Zucchiniwürfel und Tomaten hinzufügen und mit Salz und Cayenne-pfeffer abschmecken.

Zucchinihälften auf ein Backblech legen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Dann mit der Couscous-Masse füllen und mit Käse bestreuen.

Für **ca. 17 Minuten bei 200° C** auf dem mittleren Backblech backen.

Mit der erhitzten, übrigen Tomatensoße servieren.