

Ein vegetarisches Sommergericht, dass der ganzen Familie schmeckt

Gefüllte Zucchini mit Gemüseragout (Mengenangabe für einen Erwachsenen, ein Kind, ein Baby, ab ca. 9Mt)

Zutaten:

Zwei mittelgrosse Zucchini, halbiert	200 gr. passierte Tomaten
1 gelbe Peperoni	1 EL Aceto Balsamico
200 gr. Tomaten	1 TL Zucker
2 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin
2 TL italienische Kräuter	2 Zweige Oregano
150 gr. Parmesan, gerieben	150 gr. Penne
1 EL Olivenöl	2 TL Beikostöl
1 kleine Zwiebel, gehackt	1-2 EL Apfel- oder Orangensaft, vorzugsweise frisch gepresst alternativ wenig frisches Obst als Nachtisch

Die Zucchini aushöhlen und in eine Gratinform geben.

Das restliche Gemüse mit dem Zucchettifleisch fein würfeln.

Die Gemüswürfel andünsten und bei geringer Hitze ca. 15 Min garen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Für den Babybrei 150 gr. zur Seite nehmen, den Rest mit Salz, Pfeffer, dem Zucker und Kräutern abschmecken.

Das gewürzte Ragout auf die Zucchinihälften verteilen, mit Parmesan bestreuen und im Backofen ca. 20 Minuten überbacken.

Für die Tomatensauce das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelstückchen darin glasig dünsten, mit den passierten Tomaten aufgiessen. Aceto Balsamico, Zucker und Kräuter hinzufügen und bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln. Vor dem Servieren die Kräuterzweige entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Penne in Salzwasser weichkochen.

Für den Babybrei 50 gr. gekochte Penne zu dem ungewürzten Gemüseragout geben, nach Bedarf pürieren, fein schneiden oder mit der Gabel zerdrücken. Vor dem Verzehr das Öl und den Saft hinzufügen.

Die Zucchini mit den Nudeln und der Tomatensauce servieren.

