



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

---

## Käsezucchini

Peynirli Kabak Ogreten



4 zum Füllen geeignete Zucchini  
250 g geriebene Schafskäse  
2 EL Margarine  
½ l Milch  
1 EL Mehl  
200 g Käse  
1 TL Pfeffer  
1 KL Salz  
1 Ei  
3-4 Dill

- # Zucchini der Länge nach in Zwei teilen
- # Das innere ein wenig aushöhlen.
- # In ein wenig wasser die Zucchini halbweich kochen.
- # Nebenbei Öl und Mehl andünsten, nach und nach Milch angießen und wenn es eine puddingähnliche Konsistenz erreicht hat vom Herd nehmen. Somit hätten wir unsere Bechamelsauce zubereitet.
- # Sauce abkühlen dann ein Ei einschlagen, Salz und Pfeffer einstreuen und gut untermischen.
- # In die Einhöhlung der Zucchini die Mischung aus feingekacktem Dill und Schafskäse füllen.
- # In ein Backblech einreihen.
- # Darüber die vorbereitete Bechamelsauce gießen.
- # Die Zucchiniöffnung mit einer Scheibe Käse abdecken.
- # Bei 200 Grad im Backofen knusprig backen.

**Tipp:** Die Gerichte, die mit Bechamelsauce zubereitet werden nennt man in der Regel ögreten.