



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

Zucchini gondel

Kabak Gondolu



1 kg kleine Zucchini
½ kg Hühnerfleisch ohne Knochen
1 mittel grosse Zwiebel
1 mittel grosse Tomate
2 Spitzpaprika
1 KL rote Paprikapulver
½ KL Pfeffer
1 KL Salz
1 Teeglas Olivenöl
1 Glas geriebener Schnittkäse

- # In einem Topf Olivenöl erhitzen und klein gehackte Zwiebel hinzugeben.
- # Sobald die Zwiebel weich gedünstet sind klein gewürfeltes Hühnerfleisch hinzugeben und in eigenem Saft dünsten.
- # Zuerst klein gehackte Spitzpaprika und danach geriebene Tomaten hinzugeben.
- # Rotes Paprikapulver, Pfeffer und Salz hinzugeben und 5 Minuten kochen und danach vom Herd nehmen.
- # Diese gekochte Hühnermasse in einen Sieb umfüllen, die Flüssigkeit in einem Teflontopf auffangen.
- # Die Zucchini waschen, die Schalen schrubben und in die aufgefangene Flüssigkeit hineinlegen und den Deckel verschliessen.
- # Bei niedriger Heizstufe ohne den Deckel zu öffnen und ab und zu den Topf hin und her schenken kochen bis die Zucchini weich geworden sind.
- # Die weich gekochten Zucchini wie bei der Zubereitung der gefüllten Auberginen in der Mitte aufschneiden und öffnen.
- In diese Öffnung die Hühnerfleischfüllung einfüllen. In den gleichen Topf in einer einzigen Reihe alle Zucchini gondel hineinlegen. Mit einem Glas heissem Wasser übergießen.
- # Bei mittlerer Heizstufe 15-20 Minuten kochen und anschliessend auf die Öffnung der Zucchini gondel geriebenen Schnittkäse geben.
- # Bis der Käse geschmolzen ist noch eine Weile mit geschlossenem Deckel kochen. Heiss servieren.

Tipp: Die Zucchini können auch auf Wunsch nicht gegart sondern gebraten werden um die Zucchini gondel zu zubereiten.