

ZUCCHINI-SCHIFFCHEN



Zucchini enthalten viele Nährstoffe wie *Magnesium, Calcium, Eisen und Vitamin C und Provitamin A*. Sie sind ballaststoffreich und enthalten mit 19kcal/100g nur wenig Kalorien.

Auch **Champignons** sind sehr nährstoffreich und enthalten u.a. *B-Vitamine und Vitamin D* sowie wertvolle *Ballaststoffe*.

Spinat besteht zu ca. 96% aus Wasser, ist aber trotzdem reich an Mineralstoffen wie *Kalium, Magnesium, Zink und Calcium* und Vitaminen wie *Vitamin C*.

Die Schiffchen eignen sich für eine vegetarische Mahlzeit, aber auch gut als Beilage zu Fisch oder Fleisch.

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 mittelgroße Zucchini
- ca. 60g Babyspinat oder TK- gehackten Spinat (1/2 Tasse)
- 12 braune Champignons
- ca. 20 gr Ricotta-Käse
- frisch geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer
- etwas Butter/Öl für die Pfanne

Zubereitung:

- den Backofen auf 220 Grad vorheizen
- die Champignons putzen und in Scheiben schneiden
- anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl/Butter einkochen
- wenn die Pilze fast fertig sind, den Spinat hinzufügen und ein paar Minuten mit köcheln lassen
- die Pfanne vom Herd nehmen und den zerbröckelten Ricotta-Käse einrühren
- die Zucchini abwaschen, das untere Stielende abschneiden und längs halbieren
- die Kerne und das Innere mit einem Löffel herauslösen
- den Ricotta-Mix mit Spinat und Pilzen mit einem Löffel in die Zucchini-Hälften füllen
- anschließend mit geriebenem Parmesan bestreuen
- die Zucchinihälften auf ein Backblech (mit Backpapier) legen und für ca. 20 Minuten backen
- die Zucchini sollten weich sein und die Füllung goldbraun

Etwas abkühlen lassen und genießen :).