

GEFÜLLTE ZUCCHINI MIT GEDÄMPFTEN KARTOFFELN

2 mittelgroße Zucchini
Saft einer halben 2 Zitrone
250 g Hackfleisch (Schwein)
3|0g Butterschmalz
1 große Zwiebel
Paprika, Salz
150 g Emmentaler
Sauce, 40 ml Öl
1/8 l Sahne
1 TL Tomatenmark
1 TL Mehl zum Binden

Die Zucchini schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne ausschaben. Salzen, mit Zitronensaft beträufeln und etwas ziehen lassen. Für die Füllung die feingeschnittene Zwiebel in heißem Butterschmalz goldgelb dünsten das Hackfleisch dazu geben und bei guter Hitze rasch anbräunen. Den Emmentaler reiben und unter die heiße Fleischmasse mengen, gut abschmecken und die Zucchini füllen. Diese in heißem Fett in der vorgeheizten Backröhre unter allmählicher Zugabe von wenig Flüssigkeit zugedeckt schmoren oder offen braten.

Garzeit etwas 30 Minuten bei 100°C. Für die Sauce die Sahne und das Tomatenmark zum Bratfond geben, mit Mehl binden und abschmecken, Tipp: Die gleiche Füllung kann für Gurken, Tomaten und Paprika verwendet werden.

Gedämpfte Kartoffeln

1 kg neue Kartoffeln (Sieglinde)
6 EL Walnussöl
1-2- TL Salz
1 Zwiebel

Die neuen Kartoffeln waschen und bürsten, in ½ cm dicke Scheiben schneiden und mit einem Tuch abtrocknen. Das Öl in einer Pfanne sehr heiß werden lassen, die Kartoffelscheiben zugeben und unter ständigem Wenden goldbraun anbraten. Die Zwiebel in feine streifen schneiden und dazugeben. Der Herd auf kleinste Hitze schalten und für 10 Minuten der Deckel auflegen. Kurz vor dem Anrichten salzen.