

Gefüllte Zucchini mit Reis

Um 2 große Zucchini zu füllen sollte man sich erstmal zwei große Zucchini anschaffen. Die dürfen grün oder gelb sein. Wer rote, blaue oder pinke Teile findet darf diese natürlich auch gerne verwenden. Vorsicht bei den braunen oder schwarzen, die dürften sehr matschig sein.

Aber erstmal kümmern wir uns um die Füllung.

Wir richten uns mal alles zusammen bevor es heiß hergeht. Der Reis – Basmati von Sorte – so um die 100 gr passen da ganz gut – ist außerdem ziemlich genau jene Menge die in eine normale Kaffeetasse passt. Tasse wohlgemerkt!!! Kein Suchtkrug!!! Vor den nächsten Arbeitsschritten stellen wir uns noch kochendes Wasser her (wie das gemacht wird bleibt jedem selbst überlassen), so ca. 400ml sollten genügen.

Fangen wir mit dem sinnlichen Entkleiden einer Schalotte an (oder 2) ((oder einer halben Zwiebel)) und schneiden diese ganz zart sehr klein. Sollten hierbei die Äuglein zu tränen beginnen wäre es ratsam jene Körperflüssigkeiten nicht den Schalotten (oder Zwiebeln) zuzuführen – das verfälscht total den Salzhaushalt.

Den nötigen Ausgleich sorgt das Kleinhacken einer kleinen, roten, scharfen Pfefferoni. Für die Füllung brauchen wir ca. 120 gr Kichererbsen (also in etwas ein halbes Glas). Diese leeren wir auf ein Sieb und spülen es mit Wasser ab. Wer nun glaubt dass die Erbsen kichern oder gar lachen wird jetzt leider herb enttäuscht werden; das liegt aber nicht daran dass sie das Bad nicht mögen. Die gewaschenen K-Erbsen in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Zu guter letzt schneiden wir noch ca. 100 gr Champignons in kleine Würfel von exakt 7,689 mm Kantenlänge. Es dürfen natürlich auch andere Pilze verwendet werden. Für den eigenen Verzehr sind Speisepilze ratsam, alles andere überlassen wir mal der Phantasie des Anwenders. Wer gar keine Pilze mag (oder anderen zumuten will) lässt sie einfach weg.

Los geht's: Dazu schnappen wir uns einen Topf von normaler Größe – muss also kein 140 Liter Eimer sein. Da träufeln wir liebevoll 2 EL Olivenöl rein (darf natürlich auch was anderes sein wie Sonnenblumen – oder Raps, - oder wasweißich-Öl; Moped-Enthusiasten hab ich mir sagen lassen nehmen auch kein Motoröl dazu). Auf die Herdplatte damit (einschalten auf Stufe Vollgas) und die Schalotten (Zwiebeln) mitsamt den geschnippelten Pfefferoni ca. 1-2 min andünsten. Wir geben die fast trockenen Kichererbsen hinzu und rösten diese unter ständigem Rühren an. Es sollte immer noch genug Öl im Topf sein, ansonsten gibt's gleich ein Problem – also Sorge tragen dass der Topfboden noch nicht trocken ist oder gar schon glüht.

Wir schütten nun den Reis auf bestialische Art und Weise in die heiße Öl-Schalotten (Zwiebel)-Pfefferoni-Kichererbsenmischung und rühren das ganze kräftigst durch. Hitze darf etwas reduziert werden (am Herd zurückschalten! Auf die Platte pusten bringt wenig bis gar nichts). Schön rühren und ja Acht geben dass nichts anbrennt – erst kurz vor der Anbrennengefahr, also so ca. 1-2 Minuten des Reisbruzzelns, löschen wir alles mit dem bereitgestelltem hoffentlich noch fast kochend heißem Wasser ab.

Die ganze Masse sollte nun sehr viel Wasserüberschuss haben, was auch Sinn macht. Diese lassen wir jetzt 5 Minuten stark kochen bei gelegentlichen umrühren (also bei jeder Gelegenheit, was heißt: Zigarettenpause fällt aus). Sind die 300 Sekunden um geben wir die Champignons (oder andere Pilze, oder keine Pilze) hinzu, mengen alles untereinander – fertig. Herdplatte ausschalten, Deckel auf den Topf – und für 45 – 60 Minuten auf der langsam erkaltenden Herdplatte stehen lassen. Und sich keine Gedanken darüber machen dass noch viel zu viel Wasser über dem Reis steht. Pause!!!!

So in etwa 15 Minuten bevor die 45-60 Minuten vorbei sind heizen wir den Backofen bei 175°C vor.

Und nun, bevor der Hunger unerträglich wird, und die 45-60 Minuten fast vorbei sind, widmen wir uns den großen Zucchini. Diese schnippeln wir der Länge nach auf und höhlen diese auf grausame

Art und Weise bei lebendigem Leibe mit einem Löffel aus. Der Qualen nicht genug werden die Zucchinihälften beidseitig in heißem Öl (eine Pfanne leistet da wertvolle Dienste) zart angebraten, ihrer Pein befreit und mit Küchenrolle trocken getupft – vorzugsweise ausserhalb der Pfanne.

Übrigens: Die Zuchinimasse muss nicht verworfen werden, es lässt sich in Kombination mit Kartoffeln eine sehr schmackhafte Suppe zubereiten, aber das ist eine andere Geschichte.

Während sich die Zucchini ein wenig von der Tortur erholen wenden wir uns nochmals der Reis-Mischung zu. Wir nehmen den Deckel vom Topf und staunen nicht schlecht, die komplette Flüssigkeit ist verschwunden und der Reis schön weich und aromatisch (so sollte es zumindest sein wenn man alles richtig gemacht hat). Jetzt kommt noch Salz hinzu – einfach nach gut dünken und Geschmack die Füllung salzen, sonst schmeckt es eher fade.

Jetzt dürfen die gelben oder grünen hohlen Früchte (andere Farben wie oben beschrieben sind auch erlaubt) mit der Reis-Mischung gefüllt werden.

Als optisches sowie gaumenerquickliches Highlight garnieren wir die gefüllten Zucchinihälften mit halben Scheiben aus kleinen Zucchini (farblich komplementär) und roten Paprika in abwechselnder Weise.

Rein in den vorgeheizten Ofen damit und ca. 25 Minuten ungeduldig warten bis alles fertig ist.

Die Verwendung des Rezepts ist ausschließlich zum persönlichen Gebrauch gestattet. Jede Vervielfältigung und Weitergabe, in welcher Form auch immer, ist untersagt und bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis meinerseits. Jede kommerzielle Anwendung der hier veröffentlichten Rezepte ist strikt untersagt und bedarf gleichfalls der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis meinerseits. Das Copyright liegt bei Marco Lombardi.