



CLUB KOCHENDER MÄNNER  
4310 RHEINFELDEN

Lahmacun – türkische Pizza

\*\*\*\*

Kabak Dolmasi – gefüllte Zucchini

\*\*\*\*

Tavada Patlican Kebabi – Auberginen-Lamm-Pfanne

\*\*\*\*

Griechischer Joghurt mit Honignüssen

## Kabak Dolmasi – Gefüllte Zucchini

### Für 4 Personen

4	Stk.	mittlere Zucchini
70	g	Reis
200	ml	Wasser
		Salz
2	Stk.	Zwiebeln
5	Stk.	Tomaten
		Olivenöl
2	EL	Petersilie frisch gehackt
1/4	Bund	Dill frisch gehackt
250	g	Hackfleisch (Rind)
1	TL	Minze gehackt
2	EL	weiche Butter
100	ml	Wasser
1	EL	Butter
1.5	dl	Gemüsebrühe

Die Zucchini waschen und der Länge nach halbieren und mit einem Löffel aushöhlen, dass eine dünne Aussenwand stehen bleibt.

Für die Füllung zunächst den Reis kochen. Dafür das Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Den Reis hineinschütten und 15 Minuten kochen, das Wasser abgiessen. Die Zwiebeln schälen und klein hacken. Die Tomaten waschen, zwei davon kurz mit kochendem Wasser überbrühen und häuten, die Stielansätze und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Die andern Tomaten ungehäutet in dünne Scheiben schneiden und leicht mit Öl bestreichen, damit sie beim Backen nicht austrocknen. Die Petersilie und den Dill fein hacken.

Reis, Fleisch, Zwiebel- und Tomatenwürfel, Kräuter und Gewürze mit der Butter und dem Wasser vermischen. Anschliessend die Mischung in die Zucchinihälften füllen und leicht andrücken, sie soll leicht überstehen.

In eine feuerfeste Form setzen und mit den Tomatenscheiben belegen. Die Butter in der Brühe auflösen und in die Form giessen.

Die Form in den auf 200°C vorgeheizten Ofen stellen und 25 Minuten garen.