Gefüllte Zucchini auf Reisbett

Zutaten für 4 Personen

- 4 kleine Zucchini
- 1 große Zwiebel
- 1 große Zehe Knoblauch
- 400g Hackfleisch
- 200g geriebener Emmentaler oder Gouda in Scheiben
- Olivenöl
- frisches Basilikum, Oregano, Thymian soweit verfügbar
- Pfeffer, Salz, Kräuter der Provence, Paprikapulver
- 5 kleine Tassen Reis

Zubereitung

1. Den Reis in einen großen Topf geben, mit etwa 8 kleinen Tassen Wasser und einer großen Prise Salz verrühren. Etwa 10 bis 15 Minuten leicht sprudelnd mit Deckel kochen, nicht umrühren. Sollte das Wasser verdampft bzw. aufgesogen, der Reis aber noch nicht gar sein, in kleinen Portionen Wasser nachgießen, damit der Reis nicht ansetzt.
2. Währenddessen die Zucchini waschen, die Enden knapp abschneiden und die Früchte längs halbieren. Aus den entstandenen „Schiffchen“ in der Mitte etwas Fruchtfleisch mit einem Löffel aushöhlen.
3. Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden, in etwas Olivenöl goldbraun anbraten, das Hackfleisch sowie einen Teil des sehr fein geschnittenen Zucchini-Fruchtfleisches hinzufügen und gut durchbraten. Nach dem Braten mit Pfeffer, Salz, Paprika und Kräutern der Provence würzen. Ggf. die fein gehackten frischen Kräuter untermengen.
4. Die Zucchini-Schiffchen mit sehr wenig Salz bestreuen und mit der gebratenen Masse füllen.
5. Den fertig gekochten Reis in eine große Auflaufform geben, die gefüllten Zucchini darauf setzen und mit Käse bedecken.
6. Das fertige Gericht bei etwa 180°C etwa 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis der Käse goldbraun ist.