



Gebackene Zucchini


in der Käse-Eihülle mit geschmolzenen Tomaten
und gebratenen Kräuterseitlingen



Zutaten für vier Personen

2 grüne Zucchini, mittelgroß
2 gelbe Zucchini
4 Eier
50 g geriebener Parmesankäse
4 EL Mehl
Muskat

4 Kräuterseitlinge
2 EL Pesto

 8 mittelgroße, vollreife Tomaten
2 Schalotten
2 Zweige Oregano
Balsamessig
Pfeffer aus der Mühle, Salz
natives Olivenöl extra
Mehl zum Mehlieren der
Zucchinischeiben



Das Plus für Ihre Gesundheit

Bei Zutaten mit diesem Symbol finden Sie weitere Informationen in unserem [Kulinarischen Gesundheitslexikon](#). Klicken Sie einfach auf den Link neben dem Symbol.



Zubereitung

Tomaten in Würfel schneiden, die Schalotten ebenfalls würfeln. Beides zusammen in etwas Olivenöl andünsten und bei milder Hitze langsam köcheln lassen, bis die Tomaten geschmolzen sind und eine cremige Konsistenz haben. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und 2 EL Balsamessig. Zum Schluss die Blättchen vom Oregano abzupfen und zur Soße geben.

Zucchini in Scheiben schneiden, leicht salzen und etwas ziehen lassen. In der Zwischenzeit Eier, Parmesan und das Mehl zu einer homogenen Masse verrühren. Würzen mit Muskat, Salz und Pfeffer.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Zucchinischeiben zunächst im Mehl, anschließend in der Eiermasse wenden und in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden, mit Pesto bestreichen und in Olivenöl kurz braten.

Geschmolzene Tomaten auf den Teller geben, gebackene Zucchinischeiben und die Pilze darauf anrichten.

Mein Tipp

- Das Gericht können Sie auch mit Auberginen oder Kürbis zubereiten.
- Statt der Kräuterseitlinge können Sie auch Champignons verwenden



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](https://www.herzstiftung.de) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken und der Praxisklinik Feuchtwangen.