



Ofen-Zucchini mit Basilikum und Parmesan

Für 4 Personen

- 4** mittlere Zucchini, je gut 200g schwer
- Salz**
- 1 Bund** Basilikum
- 2** Knoblauchzehen
- 1 dl** Olivenöl
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle**
- 50 g** geriebener Parmesan
- nach Belieben 1 Zitrone**

1. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Dann die Zucchini der Länge nach halbieren. Jede der Schnittflächen längs 4-mal etwa 1 cm tief einschneiden. Dann die Zucchini mit Salz bestreuen und 15 Minuten Wasser ziehen lassen.
2. Inzwischen die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen und fein hacken.
3. Die Knoblauchzehen schälen und zum Olivenöl pressen. Etwa 3/4 des Basilikums untermischen.

4. Eine grosse Gratinform, in der alle Zucchettihälften nebeneinander Platz haben, mit etwas Öl ausstreichen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
5. Die Schnittflächen der Zucchetti mit Küchenpapier trockentupfen. Die Zucchetti nebeneinander in eine Form legen. Die Schnittflächen mit gut der Hälfte des Basilikumöls einstreichen. Dann die Zucchetti salzen und kräftig mit Pfeffer würzen.
6. Die Zucchetti im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 20 Minuten backen.
7. Die Zucchetti aus dem Ofen nehmen, die Schnittflächen mit dem restlichen Basilikumöl bestreichen und mit dem Parmesan bestreuen.
8. Wieder in den Ofen geben, die Hitze auf 220 Grad erhöhen und die Zucchetti nochmals 10-15 Minuten golden backen.
9. Herausnehmen, mit dem restlichen Basilikum bestreuen und heiss, lauwarm oder ausgekühlt servieren.
10. Nach Belieben mit Zitronenschnitzen garnieren.

Pro Portion 7 g Eiweiss,

28 g Fett. 5 g Kohlenhydrate; 305 kKalorien oder 1277 kJoule