

## Gefüllte Zucchini­rädchen (Low Carb)

### Zutaten

Für 4 Personen

1 ofenfeste Form von ca. 20×30 cm  
Butter für die Form

Füllung:

600 g Zucchini, gerüstet  
Salz, Pfeffer

1 Zwiebel, gehackt  
Butter zum Dämpfen  
150 g Fenchel, gerüstet, an der Röstiraffel geraffelt  
200 g Rüebl­i, geschält, an der Röstiraffel geraffelt  
0,5 dl Gemüsebouillon  
Salz, Pfeffer  
2 EL Fenchelkraut, gehackt  
2 EL Schnittlauch, fein geschnitten  
100 g Gruyère AOP, gerieben

Guss:

1,5 dl Rahm  
1,5 dl Gemüsebouillon  
Pfeffer

2 EL Paniermehl zum Bestreuen  
einige Butterflocken

Schnittlauch und Fenchelkraut zum Garnieren



### Zubereitung

Zubereiten: 40 Minuten

Koch-/Backzeit: 30 Minuten

Auf dem Tisch in 1 Stunde, 10 Minuten

1. Zucchini in 3-4 cm breite Stücke schneiden, mit einem Apfelaushöher bis auf einen 4-5 mm dicken Rand aushöhlen, innen würzen und in die ausgebutterte Form stellen.
2. Füllung: Zwiebel in der Butter andämpfen. Zucchini-Inneres, fein gehackt, Fenchel und Rüebl­i mitdämpfen, mit der Bouillon ablöschen, einkochen, würzen. Kräuter und Käse darunter­mischen. Füllung in die Zucchini verteilen.
3. Guss: Rahm und Bouillon verrühren, würzen, darübergießen. Zucchini mit Paniermehl bestreuen und Butterflocken darauf geben. In der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 30-35 Minuten gratinieren, garnieren.

## Nährwerte

Eine Portion enthält: 337 kcal, 15g Eiweiss, 24g Fett, 17g Kohlenhydrate.