

Gebackene Zucchini mit Crevetten und Panko-Kruste

Gesamtzeit **45 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **35 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.651 kJ / 393 kcal

Fett: **24,8 g** Eiweiß: **19,8 g**
Kohlenhydrate: **19,7 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

4	Zucchini
0,5 Bund	Petersilie
100 g	Cherrytomaten
1	Zwiebel
2 EL	Olivöl
200 g	küchenfertige Crevetten
2 TL	Mehl
200 g	Rahm (alternativ: Haferdrink)
3,5 EL	<u>Kikkoman Sauce für Reis</u> - süß
	Frisch gemahlener Pfeffer
	Paprikapulver, edelsüß
40 g	<u>Kikkoman Panko -</u> <u>Knuspriges Paniermehl</u> <u>nach japanischer Art</u>
40 g	geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Zucchini waschen, die Enden abschneiden, die Zucchini der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch bis auf einen ca. ½ cm breiten Rand aushöhlen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und grob hacken. Tomaten waschen und vierteln.

Schritt 2

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel, Crevetten, Tomaten und Zucchetifruchtfleisch dazugeben und anbraten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Rahm und Sauce für Reis (alternativ: Sojasauce + Zucker) angießen, aufkochen und etwas einkochen lassen. Die Sauce mit der Hälfte Petersilie verfeinern und mit Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Schritt 3

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Die Sauce in die Zucchetihälften füllen und diese auf ein Backblech legen. Panko-Paniermehl, Parmesan und etwas Paprikapulver vermischen, die Zucchini damit bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 20-25 Minuten garen.

Schritt 4

Gefüllte Zucchini mit der übrigen Petersilie bestreuen und servieren.

