

# Gebackene Zucchetti mit Crevetten und Panko-Kruste

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

Nährwertangaben (pro Portion):

**1.651 kJ / 393 kcal**

Fett: **24,8 g** Eiweiß: **19,8 g**

Kohlenhydrate: **19,7 g**

## ZUTATEN

**4 Portion(en)**

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

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Zucchetti waschen, die Enden abschneiden, die Zucchetti der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch bis auf einen ca.  $\frac{1}{2}$  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 Zucchettifruchtfleisch 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 Zucchettihälften füllen und diese auf ein Backblech legen. Panko-Paniermehl, Parmesan und etwas Paprikapulver vermischen, die Zucchetti damit bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 20-25 Minuten garen.

### Schritt 4

Gefüllte Zucchetti mit der übrigen Petersilie bestreuen und servieren.

