

# GEFÜLLTE ZUCCHINI- Jordanien

## Zutaten

Zucchini  
in Öl eingelegter Thunfisch  
Zwiebeln und Möhren  
langkörniger Reis  
Zitrone  
Butter  
Tomatensoße  
Salz, Pfeffer und Koriander

---

## Ausrüstung


Ein 40 mm hohes Backblech  
2 Pfannen  
ein Schneidebrett  
ein Messer

---

## Zubereitung

Die Zwiebel und die Möhre in einer Pfanne anbraten und anschließend den Reis dünsten.

In der Zwischenzeit die Zucchini putzen, der Länge nach Halbieren und so weit wie möglich aushöhlen. Das ausgeschabte Fruchtfleisch in Öl und Zwiebel anbraten und den abgetropften Thunfisch dazu geben. Sobald der Garvorgang beendet wurde, den Reis, die Tomatensoße und den Koriander dazugeben.

Die Zucchini auf das Backblech legen, füllen, mit Petersilie bestreuen und Zitronensaft darüber gießen. Den Heißluftmodus  einstellen und die Zucchini bei 180°C garen.

Dabei den Schornstein 25 Minuten geschlossen lassen und 5 Minuten lang öffnen.

