

## Rezepte zu Kochfilm 2

### Gefüllte Zucchini für Mama und Papa

#### Vorspeise

##### Bataviasalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen

###### Zutaten für 4 Personen:

1 Bataviasalat  
Sonnenblumenkerne  
Etwas Sojasauce  
1 Zitrone  
Olivenöl  
1 TL Honig  
Salz und Pfeffer

###### Und so einfach geht's:

Den Salat waschen und schleudern, in kleine Blätter zerteilen und in Schüssel geben.  
Die Sonnenblumenkerne in der Pfanne ohne Fett rösten, mit einem Schuss Sojasoße ablöschen und anschließend über den Salat geben.  
Für das Dressing die Zitrone pressen, den Zitronensaft mit etwas Olivenöl und 1 TL Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Hauptgang

##### Zucchini mit Hackfleisch-Tomaten-Füllung

###### Zutaten für 4 Personen:

2 große Zucchini (ca. 400 g)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
6 Zweige Thymian  
4 Tomaten  
2 EL Olivenöl  
400 g Hackfleisch gemischt  
Salz, Pfeffer

###### Und so einfach geht's:

Zunächst die Zucchini waschen und der Länge nach halbieren. Mit einem kleinen Löffel das Fruchtfleisch herauschaben und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Thymian vorsichtig waschen, 4 von den 6 Zweigen für die Deko auf die Seite legen, von den restlichen die Blätter abstreifen.  
Tomaten waschen, halbieren und entkernen. Die Tomatenkerne fein pürieren, das Fruchtfleisch würfeln.  
Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Zwiebeln, Knoblauch und das gehackte Zucchini- und Fruchtfleisch in einer Pfanne mit einem EL Olivenöl andünsten, anschließend aus der Pfanne nehmen.  
1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin bei großer Hitze unter Rühren anbraten. Den Zwiebel-Zucchini-Mix und die Kräuterblättchen hinzugeben, alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die pürierten Tomatenkerne unterrühren, alles noch einmal kurz aufkochen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist.  
Die vorbereiteten Zucchinihälften mit dem Hackfleisch füllen und die gewürfelten Tomaten darüber geben. Nochmals salzen und pfeffern. Die Zucchini auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen 20-30 Minuten backen.

## Rezepte zu Kochfilm 2

### Gefüllte Zucchini für Mama und Papa

#### Dessert

##### Himbeereis

Zubereitung: 25 Minuten

Kühlzeit 1 ½ Stunden

##### Zutaten für 8 Portionen:

400 g frische oder TK- Himbeeren

80 g Puderzucker

2 EL frisch gepresster Limettensaft

400 g Sahne

##### Und so einfach geht's:

Die Himbeeren kurz abbrausen und verlesen. Himbeeren mit Puderzucker und Limettensaft in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen. Kurz aufkochen und 2 Min. köcheln lassen. 100 g Sahne untermischen. Himbeeren etwas abkühlen lassen und durch ein Sieb streichen. Himbeermasse 30 Minuten im Kühlschrank durchkühlen. Die übrige Sahne cremig (nicht zu steif) aufschlagen und unter das Himbeerpüree rühren. Eismasse in die Eismaschine füllen und in 25-30 Min. cremig fest frieren lassen.

Himbeereis herausnehmen und sofort servieren oder in eine vorgekühlte Gefrierbox mit Deckel füllen und ins Tiefkühlfach stellen.

##### *Austauschtipp:*

Das Himbeereis anstelle von Limettensaft mit 2 EL Limettensirup zubereiten. Für noch mehr Aroma zusätzlich 1 EL Himbeerlikör oder Himbeersirup unter die cremig geschlagene Sahne rühren und zum Himbeerpüree geben.