

Zucchinigratin mit Garnelen

Zutaten für 2 Personen

- 2 Zucchini (ca. 250 g)
- 100 g Zwiebeln
- 20 g Butter
- 200 g Mais aus der Dose (oder durch Zucchini ersetzen)
- 250 g küchenfertige Garnelen
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- *Für die Sauce:*
 - 20 g Butter, 20 g Mehl,
 - 400 ml Milch (1,5 % Fett),
 - Salz und frisch gemahlener Pfeffer,
 - etwas frisch geriebene Muskatnuss,
 - 100 g frisch geriebener Emmentaler
- *Außerdem:*
 - Butter, um die Form zu fetten,
 - 30 g geriebener Emmentaler oder Grana Padano,
 - Dill oder Petersilie



Zubereitung

Die Zucchini waschen, Stielansatz entfernen, halbieren und Fruchtfleisch mit Löffel entfernen, so dass eine dünnere Außenwand bleibt. Fruchtfleisch und Zwiebel würfeln, in der Butter anschwitzen, Mais und Garnelen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Soße die Butter schmelzen, Mehl dazu und die Milch unter ständigem Rühren köcheln. (Sollten Klümpchen entstanden sein, durch ein Sieb passieren.)

Erneut erhitzen, Käse unter Rühren darin schmelzen.

Eine passende Auflaufform fetten, die ausgehöhlten Zucchinihälften hineinlegen und mit der Gemüse-Garnelen-Mischung befüllen. Die Soße darüber geben, mit dem geriebenen Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 30 Minuten überbacken.

Mit Dill oder Petersilie garnieren.

