Runde Zucchini mit Couscous-Schafskäsefüllung und Oliven (ergibt 4 Portionen- pro Portion 240kcal)

Zutaten:

4 runde Zucchini (à ca. 150 g)
250 ml Gemüsebrühe
100 g Couscous
50 g grüne Oliven
50 g Fetakäse
1 rote Zwiebel
5 Stiele Minze
Oregano, Paprikapulver (edelsüß)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini waschen und trocken reiben. Oberes Viertel als Deckel abschneiden und zur Seite legen. Zucchini mit einem Löffel aushöhlen. Von innen mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchinideckel wieder auflegen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150 °C/ Umluft: 125 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 20 Minuten backen, dann abkühlen lassen. Brühe aufkochen, über den Couscous gießen und zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen. Oliven grob hacken. Fetakäse in ca. 1 x 1 cm kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Minze waschen, trocken schütteln. Blätter abzupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Feta, Zwiebel, Minze und Oliven mit Couscous vermengen. Salat mit Salz, Pfeffer, Oregano und Paprikapulver abschmecken. Zucchini mit dem Salat füllen. Auf Tellern anrichten und mit Minze garnieren

Ofen-Seelachs mit Oliven-Tomaten Haube (ergibt 4 Portionen- pro Portion 210kcal)

Zutaten:

4 Stücke (à ca. 125 g) Seelachsfilet
2 EL Zitronensaft
6 TL grünes Pesto
3 Tomaten
30 g schwarze Oliven ohne Stein
4 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Fisch waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch nebeneinander in eine ofenfeste Form legen. Mit je 1 1/2 TL Pesto bestreichen. Tomaten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Oliven in Scheiben schneiden. Tomaten fächerförmig auf den Fisch legen. Oliven darüber streuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je 1 TL Öl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 20 Minuten backen. Nach ca. der Hälfte der Backzeit etwas entstandenen Sud jeweils über die Tomatenhauben träufeln. Zu Ende backen, aus dem Ofen nehmen. Dazu schmeckt Baguette.

Quelle: www.lecker.de