



## Zucchini Tian

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Zucchini  
120 g Reis  
2 Zwiebeln  
1 Knolle Knoblauch  
2 EL Mehl  
500 ml Flüssigkeit  
= Zucchini-Sud mit Milch  
60 g Parmesan  
Olivenöl  
Salz & Pfeffer

candid  
moments

### Zucchini Tian

nach einem Rezept von Julia Child

Eine große **Zucchini** (ca. 1 kg) gut waschen, klein hobeln und kräftig salzen. Ein paar Minuten stehen lassen, dann in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Dabei den Zucchini-Sud auffangen – der wird später wieder gebraucht.

In der Zwischenzeit 120 g **Reis** (Basmati oder Risotto) für ca. 5 Minuten in Salzwasser vorkochen, abseihen und zur Seite stellen.

2 kleine **Zwiebeln** schälen und klein würfeln, bei mäßiger Hitze in einer großen Pfanne in **Olivenöl** ein paar Minuten anschwitzen, bis alles schön glasig ist.

Die mittlerweile abgetropften Zucchini mit den Händen kräftig auspressen (den Saft wieder auffangen!) und mit den Zwiebeln und einer Knolle **chinesischen Knoblauch** goldbraun braten.

Wenn das Gemüse Farbe genommen hat und sich feine Röstaromen entwickelt haben, 2 EL **Mehl** in die Pfanne streuen, alles gut durchmischen und so lange weiter braten, bis sich das Mehl aufgelöst hat.

Backrohr auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Der aufgefangene Zucchini-Sud wird mit **Milch** auf insgesamt 500 ml aufgegossen und leicht erwärmt, bevor er zum gebratenen Gemüse kommt.

Kurz alles aufkochen lassen, den vorgekochten Reis unterheben und mit 2 EL von insgesamt 60 g **Parmesan** verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Zuletzt mit dem restlichen **Parmesan** bestreuen und mit **Olivenöl** beträufeln. Dann für 20 bis 30 Minuten ins Rohr – in dieser Zeit saugt der Reis die Flüssigkeit auf und der Käse wird schön goldbraun-knusprig.

Direkt heiß aus der Pfanne servieren und genießen!

Gutes Gelingen!

[www.candid-moments.at](http://www.candid-moments.at)