

# COOSA BI LABEN – GEFÜLLTE ZUCCHINI IN JOGURTSUPPE

---

## Zutaten (für 10-12 Personen)

- 1 EL Pflanzenöl
- 115 g Pinienkerne
- 110 g Risottoreis
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 15 g Butter
- 500 g gehacktes Lamm  
oder Rindfleisch, ohne Fett
- Salz
- ¼ TL gemahlener Zimt
- ¼ TL gemahlener  
Kreuzkümmel
- ¼ TL gemahlener schwarzer  
Pfeffer
- 1 Kg Zucchini
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL getrocknete Minze
- 1 ½ TL Salz
- 1,5 l Naturjogurt
- 1 Ei

*La Cucina*

Für die Füllung das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Pinienkerne unter ständigem Rühren darin goldbraun braten. Beiseitestellen. Den Reis etwa 5 Minuten in heissem Wasser einweichen. In ein Sieb abgiessen und abspülen. Den Reis, die Zwiebeln und die Pinienkerne in eine Schüssel geben und beiseitestellen. Die Butter in einem Topf bei starker Hitze zerlassen und das Fleisch darin unter Rühren braten, bis es bröselig und gar ist. Salzen und abkühlen lassen. Dann mit dem Zimt, dem Kreuzkümmel und dem Pfeffer unter die Reismischung mengen. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Mit einem Zucchiniöffel (manerah) von einem oberen Ende her das Fruchtfleisch herauschaben, bis die Zucchini wie ein Rohr ist. Konzentriert arbeiten, denn schnell ist ein Loch in die Zucchiniwand gebohrt. Die Zucchini und das Salz in eine Schüssel geben und mit kaltem Wasser bedecken. 5 Minuten stehen lassen, dann abgiessen. Die Füllung in die Zucchini stopfen, dabei bedenken, dass sie während das Garen quillt. Um zu überprüfen, ob genügend Platz dafür vorhanden ist, steckt man den Zeigefinger in die Zucchini. Er sollte bis zum ersten Fingergelenk hineinpassen. Drei Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Zucchini hineinlegen und 30 Minuten lang kochen lassen. Den Knoblauch, die Minze und etwas Salz im Mörser fein zerstoßen. Mit einem Handrührgerät den Jogurt, das Ei und das restliche Salz zur einer flüssigen Masse verrühren. Die Knoblauchpaste in den Topf mit den Zucchini und dem Wasser geben und 5 Minuten unter Rühren kochen lassen. Den Jogurt unter ständigem Rühren hinzufügen. Die Suppe noch einmal aufkochen lassen und servieren. Reste im offenen Topf vollständig abkühlen lassen und dann luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.