

Gefüllte Zucchini mit Hack auf Quinoa-Gemüse

(Lässt sich einfach für Veganer anpassen)



Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Gehacktes
- 80 g Mais (aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- 4 Zucchini
- 1 Paprika, rot
- 2 Knoblauchzehen
- 80 g Kidneybohnen
- 1 TL Tomatenmark
- 400 g Quinoa, am besten als Gemüsemischung und vorgegart oder TK
- 70 g geriebener Käse
- 2 EL Öl
- 15 g Basilikum (am besten frisch)
- Prise Salz, Pfeffer, Chili, gemahlen



Zubereitung :

- 1) Grill/Backofen vorheizen, Umluft ca. 180Grad/ Ober-Unterhitze 200Grad. Zucchini waschen, Enden abschneiden und längs halbieren. Mit einem Löffel das weiche Innenleben entfernen, so dass 1cm Rand stehen bleibt. Die Hälften salzen.
- 2) Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Paprika waschen, Kerne entfernen und grob würfeln. Mais und Kidneybohnen abgießen abspülen und abtropfen lassen. In einer Schüssel Zwiebel, Knoblauch, Tomatenmark, Paprika, Kidneybohnen und Mais vermengen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
- 3) Zucchinihälften mit der Hackmasse füllen, Käse darüber streuen und 15-20min goldgelb im Grill/ Ofen backen.
- 4) In einer Pfanne 2EL Öl bei mittlerer Hitze erwärmen und vorgegarten Quinoa ca. 2min erhitzen. Je nach Fertigungsgrad noch weitere 5-8min weitergaren. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden
- 5) Gefüllte Zucchini auf Tellern anrichten und mit Quinoa-Gemüsemischung und Basilikum bestreut servieren



Guten
Appetit

