

Gesundheitstreff EULE



Gefüllte Zucchini

Zutaten:

800 g Zucchini
30 g Grünkern
250 ml Gemüsebrühe
60 g Hirse
1 Zwiebel (ca. 40 g)
1 Tomate (ca. 60 g)
ca. 60 g Paprika
ca. 30 g Möhre
60 g von ausgehöhlter Zucchini
150 g Schmand oder (Cashewsahne bei veganer Ernährung)
1 EL Schnittlauch
zusätzlich ca. 200 ml Gemüsebrühe
eventuell würzen mit Salz, Pfeffer, Chili, Galgant, Paprika

Zubereitung:

Zuerst den Grünkern grob schroten, die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und Hirse und Grünkern zusammen einrühren. Den Topf vom Herd ziehen und die Masse bei geschlossenem !!! Deckel ca. 30 Minuten ausquellen lassen.

Währenddessen die Zucchini waschen, den Stielansatz abschneiden, halbieren, vorsichtig etwas aushöhlen und dabei die Kerne entfernen. Diese Masse fein würfeln. Das angegebene Gemüse ebenfalls würfeln und mit der Grünkernmasse und Schmand (oder Cashewsahne)mischen und kräftig abschmecken.

Zucchinihälften in eine gebutterte (oder geölte) Auflaufform setzen und mit etwas Gemüsebrühe angießen. Ca. 25-30 Minuten bei 180° im Backofen garen. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Gesundheitstreff EULE



Lydia Justen
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bahnhofstraße 31
56729 Monreal
Tel.: 02651/900324
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com
eule.eifel.com