Unser Rezept

DER WOCHE

GEFÜLLTE ZUCCHINI

MIT KICHERERBSEN

ZUTATEN

2 Große Zucchini
½ EL Öl
1 kleine/mittelgroße Zwiebel
2 – 3 Knoblauchzehen
1 kleine Paprika (Alternativ Champignons)
270 g gekochte Kichererbsen (eine Dose, abgetropft und abgespült)
1 gehäufter Esslöffel Tomatenmark
1 EL scharfe Soße oder mehr nach Geschmack
4 – 6 EL (pflanzliche) Milch
1 EL Reisessig
1 EL Sojasauce
1 TL Zwiebelpulver
1 TL Kokosblütenzucker oder brauner Zucker
½ TL Räucherpaprika
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Meersalz, Pfeffer und Chilipulver nach Geschmack
Frische Kräuter zum garnieren
200 g (veganer) Käse

ZUBEREITUNG

Die Zucchini längs halbieren und das Innere bis auf einen ca. 1 cm dicken Rand entfernen. Das Zucchinifleisch, Zwiebeln, Knoblauch und Paprika klein hacken.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln ca. 4 Minuten anbraten. Dann Knoblauch, Paprika, gehacktes Zucchinifleisch, alle Gewürze, Sojasauce, Reisessig, Tomatenmark, Zucker, scharfe Soße und (Pflanzen) Milch dazugeben. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen, dabei umrühren.

Den Ofen auf 210 Grad vorheizen und das Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kichererbsen in die Pfanne rühren und kurz weiter köcheln, dann abschmecken. Die Zucchinihälften mit der Mischung füllen, und den (veganen) Käse darüber geben.

Die Zucchini-Boote für 20 – 25 Minuten backen und mit frischen Kräutern servieren.

Fertig!

WEIERHÖFER
Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de