

GEFÜLLTE ZUCCHINI MIT TOMATIKEM GRÜNKERN

ZUTATEN

300 g Grünkern
600 g Zucchini
90 g Zwiebeln
60 ml Olivenöl
700 g passierte Tomaten
8 g Kräuter
5 g Salz
5 g Pfeffer
150 g Kürbiskerne
300 g Feldsalat
100 ml Vinaigrette
40 g Balsamico Essig
40 g Petersilie

stellen. In der zwischenzeit das den Feldsalat waschen und abtrocknen lassen. Das Salat Dressing vorbereiten und den Salat mischen. Die gefüllte Zucchini aus dem Ofen holen. Den Salat auf ein Teller legen. Darauf die gefüllte Zucchini. Mit Kürbiskernen toppen und mit Petersilie garnieren.

Beschreibungssatz: z.B. nussig & herzhaft zugleich, pflanzlich, für den Sommer

Den Grünkern nach Packungsanweisung zubereiten. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Währenddessen die Zucchini waschen, halbieren und mit einem Teelöffel aushöhlen. Dann das Zucchini Fleisch hacken. Die Zwiebel fein schneiden und mit Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Anschließend das Zucchini Fleisch hinzufügen. Sobald der Grünkern gar ist, die passierte Tomaten hinzufügen. Das angebratene Zucchini Fleisch ebenfalls dazugeben. Die Füllung für ein paar Minuten köcheln lassen und mit italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchinihälften auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Zucchinihälften mit der Grünkernsoße befüllen und für 20 Minuten in den Ofen geben. Währenddessen, Kürbiskerne in der Pfanne anrösten und beiseite



JANA KOLTZAU