

GEFÜLLTE ZUCCHINI VEGAN

VORBEREITEN

30 MIN.

ZUBEREITEN

60 MIN.

NIVEAU

LEICHT



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 große-mittelgroße Zucchini
200 Gramm Basmati Reis
1 Speisezwiebel
1 Knoblauchzehe
4 Torino (Flaschen)Tomaten
1 EL gehackten Dill
1 EL gehackte glatte Petersilie
6 EL ml Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Liter Gemüsebrühe

*

ZUBEREITUNG

1.

Wasche die Zucchini und halbiere sie. Löffel das innere heraus (am besten geht es mit einem Metall Löffelstiel).

2.

Füllung - schneide die Zwiebel und die Tomaten in kleine Würfeln und hacke den Knoblauch. Brate die Zwiebeln und den Knoblauch in einer Pfanne mit 4 EL Olivenöl an. Gebe jetzt den gewaschenen Reis, die Kräuter und die Tomaten dazu, schmecke es mit den Gewürzen ab. Gieße 200 ml von der Gemüsebrühe hinein und lasse es zugedeckt 10 Minuten auf mittlerer Hitze leicht köcheln, bis sich die Flüssigkeit gezogen hat.

3.

Fülle jetzt mit einem Löffel die ausgehöhlten Zucchini mit der Füllung. Lege die Zucchini mit der Öffnung nach oben, senkrecht in einen tiefen Topf. Es darf jetzt kein Platz mehr sein, so das die Zucchini einen festen Platz haben. Sonst nehme einen kleineren Topf oder fülle den Platz mit geschälten Kartoffeln.

4.

Gebe jetzt die restliche Gemüsebrühe und den Olivenöl auf die gefüllten Zucchini und koche es auf mittlerer Hitze zugedeckt 20-25 Minuten.

Tipp: Gefüllte Zucchini mit DODONI Joghurt genießen.

*Dieses Rezept kannst du auch mit 200 Gramm Hack zubereiten. Brate einfach den Hack mit der Füllung. Nehme dann die Hälfte vom Reis.

NÄHRWERT PRO PORTION

Kalorien: 225 kcal
Protein: 3,51 g
Fett: 8,95 g

VITAMINE: A , C, E , B