

Gefüllte Zucchini mit Quinoa und Feta



Zutaten für 4 Erwachsenen-Portionen

- 4 kleine Zucchini (1 kl. Zucchini pro Person)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 100g Quinoa
- 250ml Gemüsebrühe
- 100g getrocknete oder 2-3 frische Tomaten
- 50g Feta
- Salz & Pfeffer
- Paprikapulver

Schwierigkeitsgrad



Gefüllte Zucchini mit Quinoa und Feta

Zubereitung

- Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Quinoa hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15min köcheln lassen. Anschließend Herd ausschalten und weitere 10min ausquellen lassen.
- Die Zucchini waschen, längs halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben, dabei einen schmalen Rand stehen lassen. Das Fruchtfleisch klein schneiden. Ausgehöhlte Zucchini auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden, Tomaten und Feta würfeln.
- Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (180°C Umluft) vorheizen.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch kurz anschwitzen. Das klein geschnittene Fruchtfleisch der Zucchini dazu geben und ca. 3min dünsten. Dann Herd ausschalten.
- Tomaten, Quinoa und Feta in die Pfanne geben, alles miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
- Die Mischung in die Zucchini füllen und im vorgeheizten Ofen 25min backen. Bei größeren Zucchini kann sich die Backzeit um ca. 5 Minuten verlängern.

Tipp

- Bei der Füllung sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt – anderes Gemüse wie Pilze, Frühlingszwiebeln, Möhren oder auch Oliven können zum Einsatz kommen, genau wie eine andere Käsesorte. Zu den gefüllten Zucchini passt am besten ein frischer, grüner Salat.