

Foto: Andrea Stigger



Vegane gefüllte Zucchini

Rezept von Andrea Stigger, Autorin eines Kochbuchs für vegane Küche

Zutaten (2 Personen):

- 2 mittelgroße Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kl. Dose Maiskörner
- 1 rote Spitzpaprika
- ½ Stange Lauch
- 2 Handvoll Babyspinat
- 2 EL Pflanzenöl
- 50 g Quinoa
- 100 ml Wasser
- etwas Salz
- 70 g Feta und Reibekäse (vegan)
- Basilikum, Oregano, Thymian und Rosmarin, Paprikapulver (nach Belieben)
- 2 EL Linsen gekocht
- Salz und Pfeffer
- Gemüsebrühe oder Wasser zum Ablöschen

Zum Garnieren

- Granatapfelkerne
- 30 g Feta (vegan) zum Bestreuen
- frische Petersilie

Zubereitung:

- Quinoa waschen und mit 100 ml Wasser ca. 15 Minuten köcheln und 5 Minuten quellen lassen.

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

- Zucchini waschen, längs halbieren und den weichen Teil mit einem Löffel ausschaben.
- Den ausgeschabten Teil fein hacken und beiseitestellen.
- Zucchini in eine gefettete, ofenfeste Form setzten.
- Den Backofen auf 180 ° Umluft vorheizen.
- Zwiebel und Knoblauch hacken.
- Spitzpaprika würfeln, Lauch in feine Streifen schneiden.
- Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die fein gehackte Zwiebel anschwitzen – die Gewürze zugeben und ganz kurz in der Pfanne bewegen.
- Anschließend das vorbereitete Gemüse, die Maiskörner, den Babyspinat, den Knoblauch und die gehackten Zucchini zugeben und mitrösten.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- Anschließend den gewürfelten Feta, die Linsen und den gekochten Quinoa unterheben und nochmals abschmecken.
- Die Zucchinihälften mit der Masse füllen.
- Ca. 15–20 Minuten im Ofen backen.
- Aus dem Ofen nehmen und mit gewürfeltem Feta, frischer Petersilie und den Granatapfelkernen garnieren.
- Servieren und genießen :-)

Anmerkung

Hülsenfrüchte und Getreide ergeben eine ideale Proteinkombination!

In unserem Rezept: Quinoa und Linsen – durch die Mischung ergänzen sich die Aminosäureprofile optimal, was die biologische Wertigkeit des Proteins deutlich erhöht.