Unser Rezept

DER WOCHE

GEFÜLLTE ZUCCHINI

MIT JOGHURTDIP

ZUTATEN

Für die gefüllte Zucchinis:
3 EL Olivenöl
130 g Zwiebeln – schälen und fein würfeln
1 Knoblauchzehe – schälen und fein würfeln
200 g Räuchertofu (alternativ Hackfleisch) – mit einer Gabel zerbröseln
200 g Tomaten – in 1-cm-Würfel schneiden
1 – 2 Zucchinis (ca. 700 g) – waschen, längs halbieren und aushöhlen; das Fruchtfleisch grob hacken

3 EL Tamari (Sojasauce)
1 EL Mandelmus, weiss
2 EL Edelhefeflocken
2 EL gehackte Petersilie
1 EL gehackter Thymian

Für den Dip:
200 g (Soja) joghurt
1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
1 EL gehackte Petersilie
Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

Eine Pfanne mit 3 EL Olivenöl auf mittlere Temperatur erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch ca. 1 Min. braten, dann den Tofu dazugeben und 2 Min. unter Rühren mitbraten. Die Tomatenwürfel und die gehackte Zucchini dazugeben und 3 Min. mitbraten.

Mit 3 EL Tamari ablöschen, 1 EL Mandelmus einrühren, mit 2 EL Hefeflocken würzen, 2 EL Petersilie sowie 1 EL Thymian dazugeben und gut vermengen. Den Pfanneninhalt in ein hohes Gefäss füllen und mit einem Stabmixer pürieren; mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Die Zucchinihälften mit der Masse füllen und 25 Min. im Ofen backen. In der Zwischenzeit für den Dip alle Zutaten in einer Schüssel vermengen, abschmecken.

Die Zucchini aus dem Ofen nehmen, anrichten und zusammen mit dem Dip geniessen.
Fertig.

WEIERHÖFER
Gartengemüse

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