

Mein Tipp aus der „Leichten Küche“...

Gefüllte Zucchini mit Paprikasauce für 4 Person



Zutatenliste:

400 g	Wildreismischung
3	rote Paprikaschoten
2	gelbe Paprikaschoten
4	Zucchini (ca. 500 g)
1 Bund	Frühlingszwiebeln
	Pfeffer aus der Mühle
	Meersalz
4 EL	Rapsöl
¼ l	Gemüsebrühe
100 ml	Schlagsahne oder Soja Cuisine
1	Ei
2-6	Knoblauchzehen
	Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Wildreismischung nach Packungsanweisung garen.
2. In der Zwischenzeit die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen, die weißen Innenhäute entfernen. 1 rote und 1 gelbe Schote in grobe Stücke schneiden. Die restlichen Schoten fein würfeln.
3. Die Zucchini waschen und in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden. Das Innere mit einem Apfelausstecher bis auf einen 1 cm breiten Rand ausstechen.
4. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. 1 EL Rapsöl erhitzen und die groben Paprikastücke und Zwiebelringe darin andünsten. Mit der Brühe ablöschen und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen und anschließend mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.
5. Die feinen Paprikawürfel in 1 EL Rapsöl andünsten, mit der Sahne oder Soja Cuisine ablöschen und sämig einkochen lassen.
6. Die Reismischung unter die Paprikawürfel mischen und vom Herd nehmen. Das Ei verquirlen, unterrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Zucchinischeiben trockentupfen, mit der Reismasse füllen und In dem restlichen Öl von beiden Seiten ca. 8 Minuten braten.
8. Die Zucchini mit der Paprikasauce anrichten und mit Kräutern garniert servieren.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem **Bioladen** ein!

Bleiben Sie auch weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater