



Benötigte Zutaten

4 Stück	Zucchini (mittelgroß)
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
250 g	Faschiertes (auch Tofu- oder veganes Faschiertes)
1 Dose	Pelati-Tomaten
1 Dose	Kidney-Bohnen
1 Dose	Mais
1	gelber Paprika
1	roter Paprika
etwas	Premium Gouda
	Paprikapulver
	Chili
	Oregano
	Rosmarin
	Kreuzkümmel

Grüne Freunde: Gefüllte Zucchini

Fernsehköchin Iris Köck bezeichnet sie als „grüne Freunde“ – die Rede ist von Zucchini. Sie sind nicht jedermanns Sache, aber dieses Rezept werden Sie lieben: Iris füllt sie mit würzigem, selbstgemachtem Chili con Carne.

Anleitung

1. Die Zucchini halbieren und mit einem Kaffeelöffel das Innere herauskratzen, dann auf ein Backblech legen. Das Innenleben klein schneiden.
2. In einer Pfanne die Zwiebel, Knoblauch und das Faschierte anrösten, das klein geschnittene Zucchini-Innenleben dazugeben.
3. Die Gewürze hinzufügen und kurz mitrösten – mit den geschälten, gewürfelten Tomaten ablöschen und etwas einreduzieren lassen.
4. Dann die Bohnen, Mais und die Paprikastücke dazugeben. Die Masse sollte nicht mehr all zu flüssig sein.
5. Diese Masse in die ausgehöhlten Zucchini füllen, mit Käse bestreuen und bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen.
6. Dazu passt perfekt eine selbstgemachte Knoblauchsauce oder auch Avocadocreame.



Ein Rezept vom
ORF Fernsehgarten