



Genuss-Rezept

Ofen-Zucchini gefüllt mit Salami-Quinoa

Zutaten für 4 Personen

320 g Geflügel-Salami „Pfeffer“
400 g Zucchini (2 Zucchini) halbiert, ohne
Fruchtfleisch
150 g Quinoa
150 g Feta (Schafskäse), in dünne Scheiben
geschnitten
2 Schalotten, geschält & fein gehackt
1 Zehe Knoblauch
2 EL Tomatenmark
1 TL Gemüsebrühe
4 EL Olivenöl
Geschälte Tomaten, Dose 400 g
1 EL Butterschmalz
Prise Zucker
Salz & Pfeffer aus der Mühle
Thymian (1 Bund)



Zubereitung für 4 Personen

Gemüsebrühe aufkochen und gewaschene Quinoa-Körner hinzugeben. Etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt quellen lassen. Tomatenmark und Olivenöl dazu. Salzen und Pfeffern. Inzwischen die Zucchini waschen und trocken tupfen. Die Zucchini der Länge nach halbieren. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Zucchini in eine feuerfeste Auflaufform geben. Fetakäse und Geflügel-Salami „Pfeffer“ in dünne Streifen schneiden. Zusammen mit der Quinoa-Mischung, auf der Zucchini verteilen und diese ca. 15- 20 Minuten überbacken.

Danach Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und mit geschälten und fein gehackten Schalotten und Knoblauch anschwitzen. Geschälte Tomaten dazugeben und 20 Minuten einkochen, dabei die Tomaten mithilfe eines Löffels zerkleinern. Anschließend mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Frischen Thymian dazugeben und die Soße einkochen, bis eine dickliche Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss Tomatensoße und Zucchini darauf verteilen und mit Thymianblättern auf den Tellern anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion: 3099 kJ / 742 kcal, 30,4 g Eiweiß, 33,8 g Kohlenhydrate, 52 g Fett