

Gefüllte Zucchini

Zutaten:

- 2 Zucchini
- 150 g Tofu
- 1 kleine Kartoffel
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Rosmarin
- 1 - 1/2 TL Salz
- Pfeffer
- 1/2 – 1 TL Senf
- 1/2 Avocado

1. Den Tofu mit der Hand zerbröseln, die Kartoffel reiben und die Zwiebel würfeln.

2. Den Tofu in einer heißen Pfanne anbraten. Nach und nach die Kartoffel und die Zwiebel dazugeben. Wenn alles etwas Farbe bekommen hat sollte die Füllung in einer Schüssel abkühlen.

3. Die Zucchini halbieren (darauf achten, dass sie gut liegen können) und mit einem Löffel aushöhlen.

4. Die Knoblauchzehe und den Rosmarin klein schneiden und zur Füllung geben. Die Füllung mit Salz Pfeffer und Senf würzen.

5. Die Avocado aus der Schale lösen, mit einer Gabel zerdrücken und unter die Füllmasse heben.

6. Die ausgehöhlten Zucchini mit der Masse füllen und bei 180°C (Umluft) für 20 – 25 Minuten backen.

Tipp: Das Innere der Zucchini kurz anbraten, ca. 5 EL Sonnenblumenkerne dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Chili abschmecken und pürieren. Schon habt ihr einen sehr leckeren Brotaufstrich.

Ein Rezept von

KOCH'S VEGAN

WWW.KOCHSVEGAN.DE