



Vegan Challenge Januar 2015

Rezept 7 für Sonntag, 18.01.2015

Zucchini Schiffchen

Zutaten für 4 Personen:

2 große Zucchini

Für die Füllung: eine mittelgroße rote oder gelbe Paprika

Für die Marinade: 2 EL Tomatenpaste, 1 - 2 Tomaten , 1/2 (Kornhaus) Tasse eingeweichte (1 Std.) Cashewkerne, 1 TL italienische Kräuter, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Halbieren Sie die beiden Zucchini der Länge nach, und höhlen Sie alle vier Hälften vorsichtig aus. Das Zucchinifleisch für die Füllung zur Seite stellen. Anschließend werden die vier Hälften kurz blanchiert.

Mixen Sie alle Zutaten für die Marinade zu einer Creme. Dann würfeln sie die Paprika und ein Teil des Zucchinifleisches und vermischen diese mit der Marinade. Dann legen sie die blanchierten Zucchini - Hälften auf ein Backblech und salzen sie diese von Innen. Geben sie nun die Füllung mit einem Löffel in die ausgehöhlten Hälften und stellen das Ganze für ca. 15 bis 20 Minuten in den Backofen (Umluft 220 Grad).

Dazu passen Falaffeltaler (unser Favorit: von Ökoland aus der Tiefkühltruhe) und Salzkartoffeln.

Gutes Gelingen und guten Appetit 😊

Dorothee