

Gefüllte Zucchini mit

Quinoa, Tahin und Pinienkernen

— Bio Kochbox KW 27



Gefüllte Zucchini mit Quinoa, Tahin und Pinienkernen



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 2 große Zucchini
- 120 g Quinoa
- 1 rote Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Zitrone
- 30 g Pinienkerne
- 1 Handvoll Minze
- 1 Handvoll Petersilie

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tahin

Zubereitung:

Die Zucchini werden gewaschen, trockengetupft und längs halbiert, anschließend wird das Innere vorsichtig mit einem Löffel herausgelöst und fein gewürfelt. Die Quinoa wird in einem Sieb heiß abgespült und in leicht gesalzenem Wasser gegart, bis sie locker und weich ist. Die rote Zwiebel und die Knoblauchzehe werden geschält und fein gehackt, die Möhre wird geschält, gewaschen und in kleine Würfel geschnitten. Petersilie und Minze werden gewaschen, sorgfältig trocken geschüttelt und fein gehackt. Die Zitrone wird heiß gewaschen, trockengerieben, die Schale fein abgerieben und etwas Saft ausgepresst. In einer Pfanne wird Olivenöl erhitzt, darin werden Zwiebel und Knoblauch glasig angeschwitzt, anschließend kommen Möhre und das gewürfelte Zucchinifleisch hinzu und werden weich gegart. Die gegarte Quinoa wird untergehoben und mit Zitronenschale, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Die Masse wird in die Zucchinihälften gefüllt und im Ofen gebacken, bis die Zucchini weich sind. Die Pinienkerne werden in einer trockenen Pfanne goldbraun geröstet. Aus Tahin, Zitronensaft und etwas Wasser wird eine cremige Sauce gerührt. Die gefüllten Zucchini werden mit der Tahinsauce beträufelt und mit Kräutern und Pinienkernen serviert.