

Gefüllte Zucchini mit Bulgur,

Möhren und Tomaten-Paprika-Sauce

— Bio Kochbox KW 36



Gefüllte Zucchini mit Bulgur, Möhren und Tomaten-Paprika-Sauce



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

- 2 mittelgroße Zucchini
- 130 g Bulgur
- 2 Karotten
- 1 rote Paprika
- 300 g Tomaten
- ½ Bio-Zitrone
- 1 kleine Handvoll Petersilie
- 1 Zwiebel

Eigener Vorrat:

- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Gemüsebrühe
- Kreuzkümmel
- Zimt
- Paprikapulver
- Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- 40 g Rosinen
- 40 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Die Zucchini werden gewaschen, geputzt und trockengetupft, längs halbiert und mit einem Teelöffel vorsichtig ausgehöhlt, sodass ein etwa 1 cm breiter Rand stehen bleibt. Das herausgelöste Fruchtfleisch wird fein gehackt. Die Karotten werden geschält, gewaschen und in kleine Würfel geschnitten. Die Paprika wird gewaschen, trockengetupft, halbiert, entkernt und von den weißen Trennwänden befreit, anschließend wird sie gewürfelt. Die Tomaten werden gewaschen, trockengetupft, von den Stielansätzen befreit und grob gewürfelt. Zwiebel und Knoblauch werden geschält und fein gehackt. Die Petersilie wird gewaschen, trocken geschüttelt und fein geschnitten. Die Zitrone wird heiß gewaschen, trockengerieben und ausgepresst. Der Bulgur wird mit heißer Gemüsebrühe übergossen und entsprechend der Packungsangabe quellen gelassen, anschließend wird er mit einer Gabel aufgelockert. Etwas Olivenöl wird in einer Pfanne erhitzt und die Hälfte der Zwiebel, die Hälfte des Knoblauchs, Karotten und das gehackte Zucchiniffleisch werden darin angebraten. Bulgur, Rosinen, Sonnenblumenkerne und die Hälfte der Petersilie werden untergemischt und die Füllung wird mit Kreuzkümmel, einer kleinen Prise Zimt, Paprikapulver, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Für die Sauce wird das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzt. Die übrige Zwiebel und der übrige Knoblauch werden angeschwitzt, anschließend werden Paprika und etwas Tomatenmark hinzugegeben und kurz angeröstet. Die Tomaten werden untergemischt und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten weich geschmort. Die Sauce wird mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abgeschmeckt und in eine Auflaufform gegeben. Die Zucchinihälften werden mit der Bulgurmasse gefüllt, auf die Sauce gesetzt und bei 190 °C Ober-/Unterhitze etwa 30 Minuten gebacken. Vor dem Servieren wird die übrige Petersilie darübergestreut.