



Zucchini mit Champignonfüllung

Zutaten

4		Zucchini
2	TL	Rapsöl
2		Zwiebeln
3	EL	Hafer Flocken
2	EL	Weizen Vollkornmehl
150	g	Käse mit 30 % F.i.Tr. (z.B. Lighdamer)
1	TL	Curry
2	EL	Sojasauce
		Jodiertes Salz, Cayennepfeffer
300	g	Champignons (frisch oder TK)
1		rote Paprikaschote
250	ccm	Gemüsebrühe

Zubereitung

Die Zucchini waschen, längs halbieren und mit einem Löffel aushöhlen, dabei einen schmalen Rand lassen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die fein gewürfelte Zwiebel mit dem inneren der Zucchini andünsten. Das Mehl mit den Haferflocken vermengen und alles im Mixer mit dem angeschmorten Gemüse fein passieren. Die Hälfte des geriebenen Käses sowie die Gewürze zufügen und die Masse kräftig abschmecken.

Die Champignons putzen und zerkleinern (ca. 1/8), die Paprikaschote waschen, entkernen und fein würfeln. Beides unter die Füllungsmasse heben und diese in die Zucchini's füllen. Diese in eine Auflaufform setzen und im Umlufttherd bei ca. 180 °C backen. Nach ca. 10 Min mit der Gemüsebrühe auffüllen, den restlichen Käse darüber streuen und weitere 15 Min garen.

Dazu paßt ein Blatt- oder Rohkostsalat und Reis.

Nährwerte pro Person

bei 4 Portionen

Kilokalorien	:	236	Kilojoule	:	993
Eiweiß	:	18 g	Ballaststoffe	:	7 g
Fett	:	11 g			
Kohlenhydrate	:	17 g			