



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu  
Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17  
E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Mediterran gefüllte Zucchini

- 120 g GEFRO BIO Sauce Bolognese
- 2 EI GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 400 g Vollkorn-Baguette
- 400 g Joghurt
- 4 mittelgroße Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- ein paar Basilikumblätter, gehackt
- 1 Knoblauchzehe

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Mediterran gefüllte Zucchini

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15 g Fett 84,9 g Kohlenhydrate 28,1 g Eiweiß 11 g Ballaststoffe  
571 kcal Brennwert

### 1 Backofen vorheizen:

Den Backofen auf 160 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

### 2 Gemüse schneiden & dünsten:

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein schneiden.

2 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl in einer Pfanne erhitzen und beides darin glasig dünsten.

Je 1 rote und gelbe Paprika klein würfeln und mit in die Pfanne geben.

### 3 Zucchini vorbereiten:

4 mittelgroße Zucchini der Länge nach halbieren.

Mit einem Löffel aushöhlen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand stehen lassen.

Das ausgehöhlte Fruchtfleisch klein würfeln, zu den Paprikawürfeln geben und alles zusammen garen.

Mit Salz, GEFRO Gewürz-Pfeffer und GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia würzen.

### 4 Füllung kochen & garen:

120 g GEFRO BIO Sauce Bolognese mit 400 ml Wasser anrühren und 2-3 Minuten köcheln lassen.

Die Sauce unter das Gemüse mischen.

Die Zucchinihälften mit der Mischung füllen, in eine Auflaufform setzen und ca. 30 Minuten im Ofen garen.

### **5 Joghurtsauce zubereiten:**

400 g Joghurt mit ein paar gehackten Basilikumblättern verrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **6 Anrichten & Servieren:**

Die gegarten Zucchini aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten.

Mit etwas GEFRO Omega-3 Basilikumöl beträufeln und zusammen mit der Joghurtsauce servieren.

Mit frischen Basilikumblättchen garnieren. Dazu passt hervorragend ein Vollkornbaguette.

#### **Tipps & Varianten**

Tipp: Das Rezept funktioniert ebenso gut mit Auberginen - einfach die Zucchini ersetzen.

Variante: Wer es noch herzhafter mag, kann das Gemüse vor dem Füllen mit etwas Feta oder geriebenem Käse verfeinern.

Nicht vergessen: Die gefüllten Hälften lassen sich gut vorbereiten und schmecken auch kalt als mediterrane Vorspeise.