



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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

**Mediterran gefüllte Zucchini:** Den Backofen auf 160 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe klein schneiden und in 2 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl glasig dünsten. Je 1 rote und gelbe Paprika in kleine Würfel schneiden und dazugeben.

4 mittelgroße Zucchini der Länge nach halbieren und die Hälften mit einem Löffel aushöhlen; dabei einen ca. 1 cm breiten Rand stehen lassen. Das Innere der Zucchini klein würfeln und zu den Paprika dazugeben. Alles zusammen garen, mit Pfeffer, Salz und GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia« würzen.

120 g GEFRO BIO Sauce Bolognese mit 400 ml Wasser anrühren und 2 - 3 Minuten köcheln lassen. Dann mit dem Paprika-Zucchini-Gemüse mischen. Anschließend diese Mischung in die Zucchinihälften füllen und im Backofen ca. 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit 400 g Joghurt mit ein paar Blättern gehacktem Basilikum mischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Zucchini aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und mit GEFRO Omega-3 Basilikumöl beträufeln. Mit dem Joghurt servieren und mit Basilikumblättchen dekorieren. Dazu passt gut ein Vollkornbaguette.

**Tipp:** Dieses Gericht kann man auch gut mit Auberginen zubereiten.