



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Mediterran gefüllte Zucchini

- GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 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

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.