



IMMANUEL
DIAKONIE

IMMANUEL.KOCHT

vegan & vegetarisch mit Lutz Fohgrub

ZUCCHINI MIT KAROTTEN-FRISCHKÄSE-FÜLLUNG
UND GEMÜSE-COUSCOUS



• Wir wünschen guten Appetit •

IMMANUEL.KOCHT

ZUCCHINI MIT KAROTTEN-FRISCHKÄSE-FÜLLUNG UND GEMÜSE-COUSCOUS

Dieses Gericht ist vegetarisch und einfach zuzubereiten.

Die angegebene Menge reicht für 4 Portionen. Zur gefüllten Zucchini mit Gemüse Couscous passt auch eine fruchtige Tomatensauce.

Zutaten für die gefüllte Zucchini

2	mittelgroße Zucchini	50 g	Knollensellerie
150 g	Karotten	50 g	Lauch
120 g	Rahmfrischkäse	50 g	rote Paprika
80 g	geriebener Emmentaler	1-2 EL	natives Olivenöl
1 EL	natives Olivenöl	40 g	rote Linsen
Salz und Orangepfeffer		1-2	Zehen Knoblauch
		20 g	frischer Ingwer

Zutaten für den Gemüse-Couscous

300 g	Couscous	¼ Bund	frische Minze
350 ml	Gemüsebrühe	½ Bund	frischer Koriander
50 g	grüne Brechbohnen	Salz und Pfeffer	
50 g	Karotten	Zimt	
		Paprika edelsüß	

Die Zubereitung

Für den Couscous grüne Bohnen waschen, putzen, in Salzwasser ca. 10 Min. garen, abgießen und in Eiswasser abschrecken. Karotten und Knollensellerie schälen und in feine Würfel, Lauch in feine Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Gemüsebrühe aufkochen, Couscous in einer Schüssel damit überbrühen und ziehen lassen. Rote Linsen ca. 3 Min. in Salzwasser kochen, abgießen und zur Seite stellen. Knoblauch, Ingwer und Knollensellerie in Olivenöl anbraten. Karotten, Lauch, Paprika und grüne Bohnen zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Couscous und gegarte rote Linsen zum Gemüse geben, mischen und mit Zimt würzen. Minze und Koriander waschen, trocken schütteln, hacken und darüber geben.

Für die gefüllte Zucchini den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Karotten schälen und fein raspeln. Zucchini waschen, trocken tupfen und der Länge nach halbieren. Eine Auflaufform mit Olivenöl fetten. Die vier Zucchini-Hälften mit der Schnittfläche nach oben hineinsetzen und leicht salzen. Frischkäse, geriebene Karotten und Emmentaler in einer Schüssel vermengen und auf die Zucchinihälften geben, mit Orangepfeffer bestreuen. Bei 160°C Umluft ca. 12 Minuten backen.

Der Gesundheitsfaktor

Zucchini sind reich an Ballaststoffen, Mineralien, Kalium, Vitamin A und E sowie gut verwertbaren Kohlenhydraten. Gemüse-Couscous ist Appetit anregend, leicht verdaulich und kann mit Joghurtdressing als Salat gereicht werden.

Hinweis für Allergiker: enthält Laktose, Gluten und Sellerie.