



Gefüllte Zucchini mit orientalischem Couscous

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--|--------|
| Zucchini | 4 St. |
| Salz | |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Minze, frisch | 10 g |
| Soft Datteln, getrocknet und entsteint | 100 g |
| Schalotten | 2 St. |
| Mandeln, ganz | 3 EL |
| Olivenöl | 2 EL |
| Tomaten, passiert | 400 g |
| Zucker | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Gemüsebrühe | 300 ml |
| Couscous | 200 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Auflaufform

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zucchini waschen, zwei Zucchini längs halbieren und mit einem Kaffeelöffel das Kerngehäuse aushöhlen, sodass eine ca. 2 cm breite Rille entsteht. Kerngehäuse aufbewahren. Übrige Zucchini in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Alle Zucchini salzen und beiseitestellen.
2. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Datteln quer in feine Streifen schneiden. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Ausgehöhlt Zucchinifleisch klein hacken.
3. In einem Topf Mandeln auf mittlerer Stufe fettfrei ca. 4 Min. rösten und beiseitestellen. Im selben Topf 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalottenwürfel, Zucchinifleisch und Würfel darin ca. 2 Min. anschwitzen und beiseitestellen. Tomaten in den Topf geben, mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. köcheln.
4. Zucchinihälften auf ein Backblech mit Backpapier legen. Zucchiniwürfel dazugeben und alles ca. 15 Min. im Ofen garen.
5. Inzwischen in einem Topf Gemüsebrühe aufkochen. Topf vom Herd nehmen, Couscous zugeben, abdecken und ca. 10 Min. quellen lassen.
6. Couscous mit Minze, Datteln, Mandeln, Zucchiniwürfeln und 1 EL Olivenöl vermengen und mit 2 TL Limettensaft und ggf. Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchinihälften mit

Couscous füllen, auf Tellern mit Tomatensauce anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 404 kcal |
| Kohlenhydrate | 77 g |
| Eiweiß | 14 g |
| Ballaststoffe | 12 g |
| Fette | 6 g |