




Gefüllte Zucchini mit Paprika und Champignons mit Kräuterciabatta



 Zeit gesamt
45min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	4 St.
Salz	
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Paprika, rot	2 St.
Champignons, braun	400 g
Rapsöl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Veganer Hirtengenuss	300 g
Thymian, frisch	10 g
Rosmarin, frisch	10 g
Petersilie, frisch	10 g
Margarine, vegan	12 EL
Ciabatta-Brot	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier, Ofenrost, Küchenkrepp

1. Ofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen. Zucchini waschen, Enden entfernen und Zucchini der Länge nach halbieren. Mit einem Teelöffel das weiche Kerngehäuse entfernen, sodass ein ca. 1 cm dicker Rand entsteht. Zucchinihälften salzen.
2. Zwiebeln halbieren, schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und ebenfalls würfeln. Champignons gegebenenfalls mit Küchenkrepp säubern und vierteln.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Paprika mit Champignons, Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe ca. 4 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Zucchinihälften auf ein Backblech mit Backpapier legen und Bratgemüse gleichmäßig darin verteilen. Vemondo Genießerblock mit den Händen zerkleinern, darübergeben und im Ofen ca. 25–30 Min. goldgelb backen.
5. Zwischenzeitlich Kräuter waschen, trocken schütteln, gegebenenfalls Blätter bzw. Nadeln von den Stielen zupfen oder streifen. Kräuter fein hacken. In einer Schüssel ca. 2/3 der Kräuter und restlichen Knoblauch mit Margarine vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Ciabatta jeweils leicht schräg im Abstand von ca. 2 cm ein-, aber nicht durchschneiden und alle Einschnitte mit etwas Kräutermargarine einstreichen. Ciabatta auf einem Rost im Ofen ca. 8–10 Min. goldgelb backen.

7. Zucchini auf Tellern anrichten, mit restlichen Kräutern dekorieren und Kräuterciabatta nach Belieben dazu servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Rezept lässt sich super vorbereiten und kann auf dem Grill fertig zubereitet werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	811 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	60 g