



Vegan gefüllte Zucchini mit Vemondo veganem Hack

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
👉 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	4 St.
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Vemondo veganes Hack	275 g
Tomatenmark	1 EL
Kräuter der Provence, getrocknet	2 TL
Pfeffer, schwarz	
Vemondo Reibegenuss	70 g
Basmatireis	300 g
Basilikum, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, Backblech mit Backpapier

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. Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. In einer Schüssel Vemondo veganes Hack mit Zwiebel, Knoblauch, Tomatenmark und Kräutern der Provence vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zucchinihälften auf ein Backblech legen und vegane Hack-Masse gleichmäßig darin verteilen. Veganen Reibegenuss darübergeben und im Ofen ca. 25–30 Min. goldgelb backen.
4. Inzwischen Reis in einem Topf mit Salzwasser zugedeckt aufkochen und auf niedriger Stufe ca. 12 Min. weich garen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden.
5. Gefüllte Zucchini mit Vemondo veganem Hack vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf Tellern verteilen. Mit Reis und Basilikum bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Veganer Tatziki](#) oder [Vegane Aioli](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	558 kcal
Kohlenhydrate	82 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	16 g