

GEFÜLLTE ZUCCHINIS



Zutaten für 2 Portionen:

3 Zucchini
250 g Champignons
Petersilie
Parmesan
2 TL Öl
1 Ei
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
150 g Naturjoghurt
Pinienkerne

Zubereitung:

Den Ofen auf 200 ° C Umluft vorheizen.

Zucchini gründlich waschen und in der Länge halbieren und dann auf ein Backblech legen und für 10 Minuten in den Ofen schieben. In der Zwischenzeit Petersilie und Champignons klein hacken und auch den Parmesan reiben.

Die Champignons in einer Pfanne mit Öl erhitzen und anbraten lassen. Mit verschiedensten Gewürzen abschmecken und am Ende mit dem Ei und der Petersilie vermengen (dabei vom Herd nehmen).

Bei der Zucchini etwas Fruchtfleisch entfernen, so dass sie gefüllt werden kann. Dann nochmal in den Ofen für weitere 10 Minuten geben.

Knoblauch fein schneiden oder pressen mit Öl in einer Pfanne vorsichtig andünsten. Zusammen mit dem Joghurt in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Diesen zu den Zucchini als Dip servieren.

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne (ohne Öl oder Fett) goldbraun werden lassen und über die Zucchini streuen, wenn angerichtet wurde.

CRÊPES MIT GEMÜSE- PILZFÜLLUNG

Zutaten für 6 Stück:

150 g Dinkelmehl (Type 630)
1 EL Leinmehl
Salz
Kurkuma
300 ml Hafermilch oder normale Milch
Pilze kleingeschnitten
Paprika oder Zucchini
2 Knoblauchzehen, gehackt
4 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
Bratolivenöl oder anders hoch erhitzbares
Salz, Pfeffer
Avocado, zerdrückt

Zubereitung:

In einer Schüssel Mehl, Leinmehl, Salz und Kurkuma mischen. Nach und nach den Haferdrink zugeben und zu glatten Teig verrühren. Eine Stunde ruhen lassen.
Champignons, Paprika oder Zucchini, Knoblauch und Zwiebeln kleinschneiden und in Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend mit circa 200g Wasser ablöschen und würzen.
Die Crêpes auf einem Crêpes-Eisen oder in einer Pfanne ohne Öl ausbacken. Mit der Avocadocreme (auch würzen) einschmieren, Gemüse drauf verteilen, einrollen und servieren. Lassen Sie es sich schmecken.

Zutaten für 2 Portionen:

Zucchini
1 Schalotte, fein gewürfelt
1 Ei
1 EL Leinmehl
1 EL Frischkäse natur
100 g Käse (z. B. Gouda oder Emmentaler), gerieben
100 g Mandelmehl
1 TL Backpulver
1 Schuss Milch oder Haferdrink
Brat- und Backöl

Zubereitung:

Zucchini fein hobeln und im Sieb abtropfen lassen. Schalotte mit dem Ei, Leinmehl, Frischkäse und geriebenem Käse vermischen. Alles zusammen fein pürieren. Mandelmehl, Backpulver und etwas Milch hinzugeben, sodass der Teig zähflüssig wird.
Waffeleisen erhitzen und mit etwas Öl bepinseln. Dann die Waffeln bei mittlerer Hitze ausbacken. Guten Appetit!

ZUCCHINI WAFFELN

Zutaten für 2 Portionen:

für den Salat:
Kichererbsen (800 g)
1 rote Zwiebel, in halbe Ringe geschnitten
1 frische rote Chillischote, in feine Streifen geschnitten
1 Zucchini, klein geschnitten
1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
1 EL Olivenöl nativ extra
180 g Schafskäse, gewürfelt (wir finden immer den Peperoni-Knoblauch-Feta von Bioverde sehr fein :-))
½ Bund Petersilie, grob gehackt

Zubereitung:

Für den Salat: Kichererbsensud abtropfen lassen. In Schüssel geben und mit anderen Zutaten vermengen.
Für die Salatsauce: ebenfalls alle Zutaten vermengen und den Salat damit gut durchmischen.
Tipp: Der Salat kann nach Belieben durch andere, beliebige Kräuter verfeinert werden.

für die Salatsauce: 4 EL Rotweinessig
Meersal, schwarzer Pfeffer
3 EL Olivenöl; etwas Zitronensaft
etwas Honig, flüssig

ZUCCHINI SALAT MIT KICHERERBSEN