




Gefüllte Chili sin carne

Zucchini mit Vemondo Hack

auf Kürbis-Quinoa Gemüse



 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
15min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	4 St.
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Paprika, rot	1 St.
Mais aus der Dose	80 g
Kidneybohnen	80 g
Vemondo Hackfleisch	275 g
Tomatenmark	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Chili, gemahlen	
Vemondo Reibegenuss	70 g
Öl	2 EL
Veggie Mix Kürbis- Quinoa	400 g
Basilikum, frisch	15 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Grill

1. Grill 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. Knoblauchzehen schälen und ebenfalls fein hacken. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. In einem Sieb Mais und Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. In einer Schüssel Vemondo Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Tomatenmark, Paprika, Kidneybohnen und Mais vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
3. Zucchinihälften mit vorbereiteter Vemondo-Hackmasse gleichmäßig füllen. Veganen Streukäse darübergeben und im Grill ca. 15–20 Min. goldgelb backen.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und tiefgekühlten Kürbis-Quinoa-Mix ca. 2 Min. mit geschlossenem Deckel erhitzen. Danach ohne Deckel ca. 6–8 Min. weitergaren. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden.
5. Gefüllte Zucchini mit Vemondo Hackfleisch vorsichtig vom Grill nehmen und auf Tellern verteilen. Mit Kürbis-Quinoa-Gemüse und Basilikum bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt eine Guacamole oder eine Tomaten-Salsa.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	464 kcal		
Kohlenhydrate	44 g	Ballaststoffe	10 g
Eiweiß	14 g	Fette	22 g