



Gefüllte Chili sin carne Zucchini mit Vemondo veganem 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 veganes Hack	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 veganes Hack mit Zwiebel, Knoblauch, Tomatenmark, Paprika, Kidneybohnen und Mais vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
3. Zucchinihälften mit vorbereiteter veganer Hackmasse gleichmäßig füllen. Veganen Reibegenuss 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 veganem 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
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	22 g