

Gefüllte Zucchini mit Paprika und Champignons mit Kräuterciabatta







Zubereitungszeit 30min



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 gemahlen	
Veganer Hirtengenuss	300 g
Thymian, frisch	10 g
Rosmarin, frisch	10 g
Petersilie, frisch	10 g
Petersilie, frisch Margarine, vegan	10 g 12 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

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

- 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