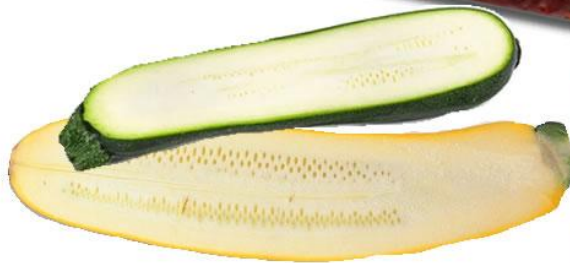


Gefüllte Zucchini

Zutaten:

2 Zucchini
140 g Couscous
300 ml Gemüsesuppe
1 TL Paprika
4 EL Olivenöl
4 Salbeiblätter
2 Zehen Knoblauch
1 Stk. Zwiebel
2 EL Petersilie
150 g Tomaten
2 Stk. Karotten
1 Stk. Paprika
Salbei, Thymian
Rosmarin, Oregano
Salz und Pfeffer
100 g Käse gerieben



Zubereitung

Suppe, Paprika und Öl erhitzen. Couscous unter Rühren zufügen und quellen lassen. 50 g gewürfelte Tomaten mit Knoblauch und Zwiebel andünsten, mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen und unter den Couscous mischen, dann zur Seite stellen.

Zucchini der Länge nach halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Mit der Couscousmasse füllen und mit Reibekäse belegen. Olivenöl in einer feuerfesten Form erhitzen und den Salbei kurz darin angehen lassen. Zucchini dazu setzen und würzen. Die restlichen Tomaten rechts und links neben die Zucchini-Schiffchen geben. Im Ofen bei 160° Umluft gut 25 Minuten bei überbacken.



Gemüse

