

Gefüllte Zucchini und Paprika

Zutaten:

- 2 Zucchini
- 3 rote Paprikaschoten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 150g (3 Espressotassen) roter oder weißer Quinoa*
- 100g Feta
- Salz, Pfeffer*, getr. Oregano*
- 1/2 Flasche Tomatenpürree
- Hom Mali Reis*

* im Weltladen Karibu! erhältlich

Zubereitung:

1. Quinoa auf ein Sieb geben und gründlich waschen. Mit 6 Espressotassen Wasser in einen kleinen Topf geben, aufkochen lassen und 15 Min. bei niedriger Temperatur köcheln lassen, dann ausschalten. Den Quinoa umrühren und noch ca. 5 Min. aus-dämpfen lassen.
2. Den Backofen/ Umluft auf 165° vorheizen. Inzwischen die Zucchini durchschneiden und aushöhlen. Einen Teil des Fruchtfleisches für die Füllung verwenden.
3. Die Paprika ebenfalls aushöhlen. Die eine wird klein gewürfelt, die anderen auch füllen.
4. Die Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden und den Fetakäse würfeln und mit den Paprikastücken und dem Quinoa vermischen, würzen und in die vorbereiteten Zucchini füllen.
5. In eine feuerfeste Form setzen und in den Backofen schieben. Garzeit ca.. 45 Min.
6. Die Tomatensauce abschmecken. Mit Reis zusammen servieren.