

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Gefüllte Zucchini

175 g Netto Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
100 g Gerste
3 Ei Öl
350 cm³ Gemüsebrühe

und
fein würfeln und
grob geschrotet in
andünsten
angiessen und b. kleiner Hitze
20 Min. ausquellen lassen. Ab
u. zu umrühren.

100 g Netto Spinat
1 Ei (Gr. M)

zerpflücken und mit
unter die Gerste rühren,
würzen mit:

Curry, jod. Meersalz

3 Zucchini (450 g Netto)

der Länge nach halbieren und
aushöhlen, das Ausgehöhlte
hacken,
würfeln u. zusammen mit den
gehackten Zucchini in eine mit
ausgefetteten ofenfesten Form
füllen, würzen mit:

1 kg Tomaten

einigen Tropfen Öl

jod. Meersalz, Pfeffer schwarz

Die ausgehöhlten Zucchini mit
der Gerstenmasse füllen und auf
die Tomaten setzen und mit
beträufeln.
Bei 200 Grad ca. 30 Min. im
Backofen garen.

einigen Tropfen Öl

Gesamt: 1208 kcal : 4 = 302 kcal