

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Gefüllte Zucchini mit Amaranth

175 g Netto Zwiebeln
100 g Amaranth
3 Ei Öl
350 cm³ Gemüsebrühe

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

100 g Netto Spinat
1 Ei (Gew.-Kl.3)

zerpflücken und mit
unter den Amaranth rühren.

Curry, jod. Meersalz
3 Zucchini (450 g Netto)

Würzen mit:

der Länge nach halbieren und
aushöhlen, das Ausgehöhlte
hacken,

1 kg Tomaten

würfeln u. zusammen mit den
gehackten Zucchini in eine mit
ausgefetteten ofenfesten Form
füllen, würzen mit:

einigen Tropfen Öl

jod. Meersalz, Pfeffer

einigen Tropfen Öl

Die ausgehöhlten Zucchini mit
dem Amaranth füllen und auf die
Tomaten setzen und mit
betreufeln.

Bei 250 Grad/Gas Stufe 5 ca.
30 Min. im Backform garen.

Gesamt: 1262 kcal : 4 = 316 kcal