



Gefüllte Zucchini

mit Spinat & Hack



Zutaten für 2 Personen:

Zucchini	Die Zucchini waschen und horizontal halbieren. Das Fruchtfleisch aus der Mitte mit einem Löffel entfernen und fein hacken. Das Fruchtfleisch mit Salz, Muskat, Paprika, Knoblauch und Pfeffer würzen und mit dem gewaschenen Spinat in einer Pfanne mit etwas Öl kurz dünsten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Nun die Frikadellen Mischung nach Anleitung auf der Verpackung zubereiten.
3 Zucchini	
1 VeggieMix Frikadelle (Bauckhof)	
200 g Hirse	
400 ml Gemüsebrühe	
200 g veganer geriebener Käse	
300 g frischer Spinat	Den Ofen auf 200 °C aufheizen, die Zucchini Hälften mit der Frikadellen-Mischung füllen & die Spinat-Mischung darauf geben. Tomatensauce in eine Auflaufform geben und die Hälften hineinlegen und mit Käse bestreuen. Für 20 Min backen. In der Zwischenzeit die Hirse waschen und in der doppelten Menge Gemüsebrühe kochen. Hirse mit Zucchini servieren und nach Belieben mit Basilikum garnieren.
1 Knoblauchzehe	
340 ml Tomatensauce Arrabiata	
Basilikum frisch oder getrocknet	
Salz	
Pfeffer	
Muskatnuss	
1/2 TL Paprikagewürz	