Zucchini „Texmex“

Anzahl Personen: 2 Vegan

© Infovita GmbH

Menge		Zutaten	Bearbeitung
600	g	Zucchini (auch grosse)	
1	EL	Olivenöl	
4	dl	Gemüsebouillon	
100	g	Maisgriess mittelfein	
2	EL	Olivenöl oder Butter	
1	Stk.	Knoblauchzehe	fein hacken
0.5	Stk.	Zwiebeln	fein hacken
2	Stengel	Basilikum	fein schneiden
150	g	rote Indianerbohnen	vorgekocht oder Büchse
		Paprika	
50	g	Käse (optional)	fein gerieben
2	Stengel	Basilikum	fein hacken

Anleitung

1. Zucchini längs halbieren und aushöhlen. Das Ausgehöhlte beiseite stellen. Zucchini innen mit Olivenöl bepinseln und nebeneinander in eine Gratinform oder auf ein Blech legen. Im Ofen ca. 15 - 30 Min (je nach Grösse) bei 220°C vorgaren.
2. Bouillon aufkochen. Maisgriess im Sturz zufügen. 15 Min. kochen, öfters umrühren. Ev. Butter oder Öl beimengen.
3. Knoblauch und Zwiebeln kurz dämpfen. Ausgehöhltes der Zucchini in ca. 1 cm grosse Würfeli schneiden und beifügen Kurz mittdämpfen, Basilikum beigeben.
4. Indianerbohnen (abgetropft) mit dem gekochten Mais und dem gedämpften Gemüse mischen und gut würzen.
5. Füllung in die Zucchini verteilen, ev. Reibkäse oder Butterflöckli darüberstreuen und nochmals 20 Min. backen.
6. Mit frischen Basilikum bestreuen.