



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Mediterran gefüllte Zucchini

- 2 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 120 g GEFRO BIO Sauce Bolognese
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 4 mittelgroße Zucchini
- 400 g Joghurt
- ein paar Basilikumblätter, gehackt
- 400 g Vollkorn-Baguette

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Mediterran gefüllte Zucchini

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15 g Fett	84,9 g Kohlenhydrate	28,1 g Eiweiß	11 g Ballaststoffe	571 kcal
Brennwert				

Mediterran gefüllte Zucchini

1❏ Backofen vorheizen:

Den Backofen auf 160 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

2❏ Gemüse schneiden & dünsten:

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein schneiden.

2 EL **GEFRO Omega-3 Basilikumöl** in einer Pfanne erhitzen und beides darin glasig dünsten. Je 1 rote und gelbe Paprika klein würfeln und mit in die Pfanne geben.

3❏ Zucchini vorbereiten:

4 mittelgroße Zucchini der Länge nach halbieren.

Mit einem Löffel aushöhlen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand stehen lassen.

Das ausgehöhlte Fruchtfleisch klein würfeln, zu den Paprikawürfeln geben und alles zusammen garen.

Mit Salz, **GEFRO Gewürz-Pfeffer** und **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** würzen.

4❏ Füllung kochen & garen:

120 g **GEFRO BIO Sauce Bolognese** mit 400 ml Wasser anrühren und 2–3 Minuten köcheln lassen.

Die Sauce unter das Gemüse mischen.

Die Zucchinihälften mit der Mischung füllen, in eine Auflaufform setzen und ca. 30 Minuten im Ofen garen.

5❏ Joghurtsauce zubereiten:

400 g Joghurt mit ein paar gehackten Basilikumblättern verrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6❏ Anrichten & Servieren:

Die gegarten Zucchini aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten.

Mit etwas **GEFRO Omega-3 Basilikumöl** beträufeln und zusammen mit der Joghurtsauce servieren.

Mit frischen Basilikumblättchen garnieren. Dazu passt hervorragend ein Vollkornbaguette.

❏ Tipps & Varianten:

❏ **Tipp:** Das Rezept funktioniert ebenso gut mit Auberginen – einfach die Zucchini ersetzen.

❏ **Variante:** Wer es noch herzhafter mag, kann das Gemüse vor dem Füllen mit etwas Feta oder geriebenem Käse verfeinern.

❏ **Nicht vergessen:** Die gefüllten Hälften lassen sich gut vorbereiten und schmecken auch kalt als mediterrane Vorspeise.

