

Gefüllte Zucchini mit Quinoa - Greek Style

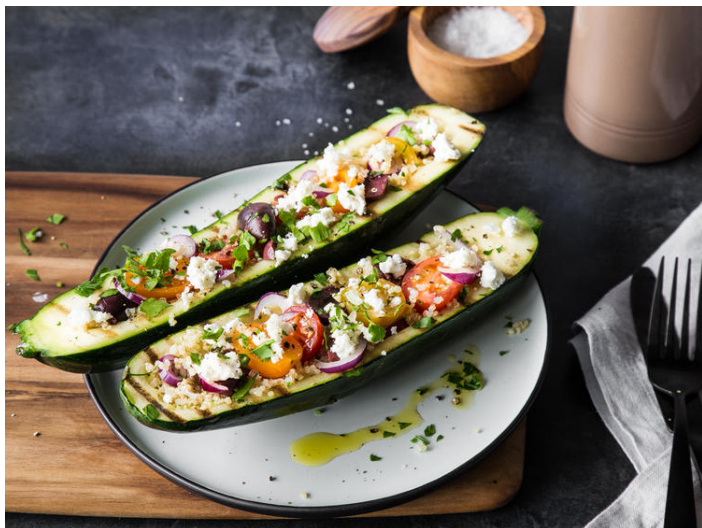
VORBEREITEN

25
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

4 Zucchini
90 g Quinoa
250 ml Wasser
1 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Zitronensaft
1/2 Teelöffel getrockneter Oregano
1 Prise(n) Salz
12 bunte Kirschtomaten
60 g entkernte Kalamata Oliven
1 rote Zwiebel
50 g Feta
1/2 Bund Petersilie

Besonderes Zubehör
Grillpfanne

Dein Kurztrip nach Griechenland kostete dich nur ein paar Zutaten. Bevor es los geht und deine Gabel abhebt, packt deine gegrillte Zucchini alles wichtige für den Trip ein. Dabei sind Quinoa, bunte Kirschtomaten, Zwiebel, Feta und Kalamata Oliven. Fazit: wenige Kalorien + glutenfrei x mediterranem Feeling = 100% lecker! Und wenn du den Feta weg lässt, schmecken dein Zucchini auch veganen Essern.

- 1 -

Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. In einem Topf mit Wasser aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Von der Hitze nehmen und abgedeckt quellen lassen.

- 2 -

Zucchini längs halbieren. Mit einem Teelöffel aushöhlen und mit Olivenöl einstreichen. Mit der Schnittfläche nach unten in einer Grillpfanne ca. 6 Minuten braten.

- 3 -

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Tomaten halbieren. Oliven vierteln. Petersilie fein hacken. Feta zerbröseln. Alles in eine Schüssel füllen.

- 4 -

Oregano, Salz und Zitronensaft verrühren. Zum Quinoa geben und mit der Tomaten-Feta-Mischung vermengen.

- 5 -

Zucchinihälften mit Quinoa-Feta-Mischung füllen und servieren.