



Zucchini Schiffchen

Wenn die Tage länger und die Gerichte leichter werden, sind diese Zucchini-Schiffchen genau das Richtige. Frisch, aromatisch und voller pflanzlicher Zutaten bringen sie sommerlichen Genuss auf den Teller – unkompliziert, schnell gemacht und ideal für entspannte Mahlzeiten.

Zutaten

4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 2 EL Bart-Olive Mediterran
- 170 g Perfetto Linsen Bolognese
- 50 g Couscous
- 0.5 TL Paprikapulver, geräuchert
- Salz
- 2 EL Cashew-Parmesan
- Basilikum

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini waschen und längs halbieren. Inneres mit einem Teelöffel auskratzen und fein hacken. Ausgehöhlte Zucchinihälften auf ein Backblech legen. Ofen auf 160° C Umluft vorheizen. Brat-Olive in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten, dann gehackte Zucchini hinzufügen und kurz mitbraten. Linsen Bolognese untermischen. Die Sauce in die Zucchinihälften einfüllen. Für 25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Couscous mit Paprikapulver und etwas Salz mischen, mit 100 ml heißem Wasser aufgießen und 5-10 Minuten ziehen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern. Couscous auf Teller verteilen. Gefüllte Zucchini aus dem Ofen nehmen und jedes Schiffchen halbieren. Auf dem Couscous anrichten und mit Cashew-Parmesan und Basilikum garnieren.

Unser Tipp:

Das Rezept eignet sich gut als Vorspeise für vier Personen, ist aber auch eine leckere Hauptspeise für 2 Personen, wenn man noch einen kleinen grünen Salat dazu reicht.