



Mit Quinoa gefüllte Zucchini mit einem Walnuss-Ziegenkäse- Topping

raffiniert

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die Quinoa hinzugeben. Etwa 10 Min. köcheln lassen, bis die Quinoa die Flüssigkeit aufgenommen hat, dann noch ca. 10 Min. lang quellen lassen.

Die Zucchini waschen, putzen, halbieren und aushöhlen, das Fruchtfleisch beiseitestellen. Die Zucchinihälften salzen, den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Walnüsse klein hacken und in einer Pfanne ohne Öl anbraten. Den Honig hinzufügen und unter die Walnusstücke mischen, dann die Pfanne vom Herd nehmen.

Die Zucchinihälften mit Küchenpapier abtupfen und in den Ofen legen. Etwa 20 Min. backen.

Das Zucchini-Fruchtfleisch klein schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fruchtfleisch darin anbraten, dann bei niedriger Hitze ein paar Minuten lang dünsten. Die Oliven entkernen und klein schneiden. Die Quinoa zum Zucchini-Fruchtfleisch fügen. Den Frischkäse dazugeben, schmelzen lassen und gut mit allem vermischen, die Oliven ebenfalls hinzufügen. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn die Zucchinihälften fertig gebacken sind, mit der Quinoa-Mischung füllen. Darüber die Honig-Walnüsse streuen und oben drauf kommt der Ziegenkäse. Nun noch einmal für ein paar Minuten in den Ofen schieben, bis der Käse geschmolzen ist, und dann genießen.

Arbeitszeit	ca. 40 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 35 Minuten
Gesamtzeit	ca. 1 Stunde 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal



Zutaten für 2 Portionen:

125 g	Quinoa
250 ml	Gemüsebrühe
2 m.-große	Zucchini
1 Handvoll	Walnüsse
	Olivenöl
1 TL	Honig
8	Oliven, schwarz
4 EL	Frischkäse
	Petersilie
	Salz und Pfeffer
4 EL	Ziegenkäse, gerieben

Rezept von: **bo_r_is**