Zucchini vegan gefüllt

Mit dem Rezept für Zucchini vegan gefüllt lässt sich ein Gericht zaubern, das die Herzen von Veganern höher schlagen lässt. Einfach ein Traum, gleich ausprobieren!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 47 min

Ruhezeit: 20 min

Gesamtzeit: 1,6 h



Zutaten

1 Tasse	Hirse
2 Tassen	Wasser
4 Stk.	Zucchini
1 Stange	Lauch
2 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauch
2 EL	Olivenöl
3 Stk.	Tomaten (reif)
8 Stk.	Oliven
Nach Belieben	Basilikum
	Dill
	Petersilie
	Thymian
1 Prise	Kristallzucker
1 Prise	Pfeffer
1 Schuss	Sojasauce

Zubereitung

1. Für die **Zucchini vegan gefüllt** als Erstes die Hirse in ein Sieb geben und gründlich waschen. Anschließend Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Hirse zugeben und kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und

abwarten, bis sich im Topf wieder alles beruhigt hat. In der Zwischenzeit die Hitze reduzieren und den Topf wieder auf die Kochstelle stellen. Weiterköcheln lassen, bis sich das Wasser unter die Oberfläche der Hirse reduziert hat. Den Topf vom Herd nehmen, mit einem Deckel abdecken und die Hirse für etwa zwanzig Minuten weiter quellen lassen.

2. In der Zwischenzeit den Ofen auf etwa 180° vorheizen. Dann die Zucchini der Länge nach aufschneiden und aushöhlen. Dabei einen etwa einen zentimeterdicken Rand lassen. Das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben. Den Lauch waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel hacken. Anschließend Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchinifruchtfleisch, Lauch und Zwiebeln dazugeben und für etwa zwei Minuten braten lassen.

3. Währenddessen die Tomaten in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Knoblauch in die Pfanne geben. Oliven entkernen, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Alles gut vermischen, vom Herd nehmen und beiseite stellen.

4. Basilikum, Dill, Petersilie und Thymian waschen, gut abtropfen lassen und fein hacken. Die Kräuter zusammen mit Hirse, Kristallsalz, Pfeffer und Sojasauce in die Pfanne geben und alles sehr gut miteinander vermengen. Die Zucchinihälften auf einem Backblech ausbreiten, mit der Mischung füllen und das Blech für etwa dreißig bis vierzig Minuten in den Ofen stellen. Herausnehmen, wenn die Oberseiten schön gebräunt sind. Gleich servieren.

Tipp

Zu den Zucchini vegan gefüllt, passt am besten Reis. Wer nicht vegan lebt, kann die Zucchini, vor dem Backen, mit Käse bestreuen. Frisches Weißbrot passt ebenfalls sehr gut zu dem Gericht.