

# Fantasievoll gefüllte Zucchini

---

Ideal zum Vorbereiten für genussorientierte Gäste, als Bereicherung einer Grill-Party oder auch als MEAL PREP zum Mitnehmen ins Büro oder zu einem Ausflug!

Mit zwei Füllungen für einen Anlass oder als eigenständige Variationen!

---

## Zutaten:

1 Tasse gegarte Beluga-Linsen (leicht gesalzen und mit Curry verfeinert)  
1 Tasse gegarter Grünkern (leicht gesalzen)  
1 ca. 30 cm lange Zucchini oder 2 Kleinere  
1 mittelgroße gelbe oder rote Zwiebel  
1 gelbe, rote oder orange Paprika  
100 g Creme-Champignons  
4-5 getrocknete Tomaten  
italienische Kräuter (frisch, tiefgekühlt oder gefriergetrocknet)  
100 g (echten) Schafkäse  
100 g Schmand  
50 g Parmesan (frisch gerieben)  
1 Packung/Konserve stückige oder passierte Tomaten  
Pfeffer & Salz aus der Mühle, Curry, Chakalaka  
etwas reines Rapsöl

## Zubereitung:

Belugalinsen und Grünkern nach Anleitung bissfest garen.

Zwischenzeitlich Zwiebel (und evtl. Knoblauch) schälen und fein würfeln – nach Gusto in einer kleinen Pfanne vorab leicht anbraten.

Die folgenden Zutaten in einzelnen Schälchen zwischenlagern:

Paprika vom Innenleben befreien, längs in feine Streifen und quer in feine Würfel schneiden; Pilze trocken putzen und fein würfeln;

getrocknete Tomaten ebenso wie den Schafkäse fein schneiden bzw. würfeln.

Zucchini längs halbieren und das Innenleben nach eigenem Empfinden großzügig herausschälen – das Innenleben nicht verwerfen!

Erste Füllung: Belugalinsen, Paprika, Zwiebel, Pilze, Schafkäse, italienische Kräuter, Pfeffer & Chakalaka miteinander vermengen;

Zweite Füllung: Grünkern, Paprika, Zwiebel, getrocknete Tomaten, Schmand, italienische Kräuter & Pfeffer.

Eine große Auflaufform mit etwas Öl am Boden beträufeln; Zucchini großzügig füllen und hineinlegen; im vorgeheizten Backofen bei 150-160 Grad 20-30 Minuten garen.

Währenddessen die stückigen bzw. passierten Tomaten mit Kräutern & Gewürzen nach Gusto abschmecken und als Topping für die gefüllten Zucchini reichen.

TIPP: Aus den übrig gebliebenen Zutaten inklusive Zucchini-Innenleben, ebenfalls nach Gusto, eine Gemüsepfanne zaubern, die u.a. als Antipasto funktioniert.