

# GEFÜLLTE ZUCCHINI

REZEPT FÜR 1 PORTION

## Zutaten:

- 150 g Zucchini
- 10 g Zwiebel (fein gehackt)
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- 35 g **MEVALIA Burger Mix**
- 45 ml Wasser
- 1 EL Öl
- 1 STK **MEVALIA Crostini**
- 20 g Creme Fraiche
- 15 g Butter
- 10 g **MEVALIA Bread Mix**
- 100 g Tomaten (passiert)
- Salz, Pfeffer, Oregano
- Öl (zum Braten)



## Zubereitung:

Von der Zucchini die Enden kappen, halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Gemüse klein schneiden. Burger Mix würzen und mit Wasser und Öl vermengen. Kurz quellen lassen. Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig anbraten. Zucchinifüllung und Burger Mix kurz mitbraten und würzen. Die Zucchinihälften mit der Masse füllen. Ein Crostino fein zerbröseln, mit Creme Fraiche vermischen, salzen und pfeffern. Dann die Brösel auf den gefüllten Zucchinihälften verteilen. In eine gefettete Auflaufform geben und bei

180° Umluft für ca. 25 Minuten backen. Etwas Wasser begeben. Währenddessen die Butter schmelzen und mit dem Bread Mix eine Mehlschwitze herstellen. Mit Tomaten aufgießen und mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zucchini zusammen mit der Sauce servieren.

### Tipp:

Als Beilage kann getoastetes **MEVALIA Pan Carré** verwendet werden.

| Nährwertangaben:    | gesamtes Rezept  |
|---------------------|------------------|
| Energie             | 464,01 kcal      |
| Fett                | 27,44 g          |
| Kohlenhydrate       | 46,39 g          |
| <b>Protein</b>      | <b>4,64 g</b>    |
| <b>Phenylalanin</b> | <b>150,37 mg</b> |
| <b>Tyrosin</b>      | <b>119,85 mg</b> |
| <b>Leucin</b>       | <b>255,54 mg</b> |

Mevalia | **LOW PROTEIN**