



GEFÜLLTES GEMÜSE

REZEPT FÜR 7 STÜCK

Zutaten:

FÜLLUNG:

- 20 g Olivenöl
- 100 g Lauch
- 200 g Champignons
- 100 g Karotten
- 2 g Knoblauch
- 5 g Petersilie
- 100 g **Mevalia Crostini**
- 50 g Olivenöl

Salz, Pfeffer

ZUM FÜLLEN:

- 400 g Zucchini (etwa 2 Stück)
- 200 g Tomaten (etwa 2 Stück)
- 400 g Paprika (etwa 3 Stück)

EVTL. DAZU:

TOMATENSOßE

100 g pro Portion
(siehe eigenes Rezept)

ODER:

BECHAMELSOßE

Ergibt 1 Portion

- 30 g Milchersatz-Pulver*
- 300 ml warmes Wasser
- 20 g Butter
- 20 g **Mevalia Bread Mix**

Muskatnuss, Salz

Zubereitung:

Lauch in Ringe, Champignons blättrig schneiden. Karotten in Streifen schneiden und 2 Minuten in Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen. Knoblauch pressen, Petersilie hacken. Das Gemüse, das gefüllt werden soll, vorbereiten: Zucchini und Tomaten aushöhlen, Paprika putzen. Zucchini- und Tomatenfleisch würfeln. Lauch in Olivenöl anbraten, Champignons zugeben, kurz köcheln lassen. Karotten, Knoblauch, Zucchini- und Tomatenfleisch sowie Petersilie zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen, alles 5-10 Minuten dünsten und abkühlen lassen. Backofen auf 200 °C Umluft oder 220 °C Ober-Unterhitze vorheizen, eine Auflaufform mit Olivenöl auspinseln. Crostini in einen Beutel geben und mit dem Nudelholz fein zerreiben oder im Mixer zu Bröseln verarbeiten. Brösel zusammen mit Olivenöl in die abgekühlte Gemüsemasse kneten. Das Gemüse mit der Masse füllen, etwas festdrücken. In die Auflaufform setzen und 10-15 Minuten überbacken.

TIPP

• Dazu passt Tomatensoße (siehe eigenes Rezept) oder eine Bechamelsoße. Milchersatz unter Verwendung der 300ml warmen Wasser laut Anleitung herstellen. Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen, Bread Mix einrühren und mit Milchersatz aufgießen. Aufkochen und mit Salz und Muskatnuss würzen. Kurz eindicken lassen, dabei immer wieder umrühren, und servieren.



| Nährwertangaben: | Pro Stück (durchschnittliche Werte, ohne Bechamel und ohne Tomatensugo) |
|---------------------|---|
| Energie | 247 kcal |
| Fett | 13,3 g |
| Kohlenhydrate | 29,1 g |
| Protein | 2,6 g |
| Phenylalanin | 125,2 mg |
| Tyrosin | 82,9 mg |
| Leucin | 190,5 mg |

| Nährwertangaben: | 1 Portion Bechamelsauce |
|---------------------|----------------------------|
| Energie | 380 kcal |
| Fett | 24,9 g |
| Kohlenhydrate | 38,9 g |
| Protein | 0,3 g |
| Phenylalanin | 11,2 mg |
| Tyrosin | 10,4 mg |
| Leucin | 22,6 mg |

* berechnet mit Milchersatz-Pulver mit 0 g Eiweiß pro 100ml