



Sommerliche Zucchini-schiffchen

mit Quinoa-Champignon-Tomaten-Füllung



HELLO ZA'TAR

Dieses arabische Gewürz ist ein echter Alleskönner für die orientalische Küche. Thymian, Sesam, Sumach und Salz sind die Hauptbestandteile und bringen Dir den Orient nach Hause.



Quinoa



gelbe Zucchini



braune Champignons



Schalotte



Knoblauchzehe



Tomate



Thymian



Basilikum



Hartkäse



Gewürzmischung

35 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Veggie

leichter Genuss

Quinoa, das Grundnahrungsmittel der Inka, erlebt derzeit völlig zu Recht ihre Renaissance: Sie enthält zahlreiche essenzielle Aminosäuren, überdurchschnittlich viel Eisen, Phosphor und Calcium. Gemeinsam mit Tomaten und Champignons wird aus einer einfachen Zucchini ein vegetarischer Hochgenuss!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, **1 [2] Backblech**, ein **Sieb**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), eine **Knoblauchpresse**, **1 große Pfanne** und eine **Gemüsereibe**.



1 FÜR DIE ZUCCHINISCHIFFCHEN

Zucchini längs halbieren, **Fruchtfleisch** herauslöffeln. **Zucchinihälften** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit $\frac{1}{2}$ EL [**1 EL**] **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Zucchinihälften** einmal wenden (Schnittfläche nach unten) und auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis sie schön weich und goldbraun sind.



2 QUINOA ZUBEREITEN

300 ml [600 ml] kochendes **Wasser** in einen kleinen Topf geben, leicht **salzen**, **Quinoa** hinzufügen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und **Quinoa** zugedeckt ruhen lassen.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Champignons klein schneiden. **Schalotte** und **Knoblauch** abziehen. **Schalotte** und **Tomaten** würfeln. Blätter vom **Thymian** zupfen und fein hacken.



4 FÜLLUNG BRATEN

In einer großen Pfanne **1 EL [2 EL] Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Schalottenwürfel** zugeben und 2 – 3 Min. glasig dünsten. **Knoblauch** dazupressen, **Champignonstücke**, **Tomatenwürfel**, **Gewürzmischung** und **Thymian** zufügen und alles 5 – 6 Min. braten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Quinoa** unterrühren.



5 SCHIFFCHEN ÜBERBACKEN

Zucchinihälften aus dem Backofen nehmen, umdrehen und mit dem Großteil der **Quinoa-Gemüse-Mischung** füllen. **Hartkäse** darüberreiben. **Zucchinihälfte** erneut im Backofen ca. 3 Min. backen, bis der **Hartkäse** geschmolzen und goldbraun ist.



6 ANRICHTEN

Basilikumblätter abzupfen, hacken und unter die restliche **Gemüse-Quinoa-Mischung** mischen. Diese auf Teller verteilen, die **Zucchinihälfte** darauf anrichten und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
gelbe Zucchini NL	2	4
Quinoa 15)	150 g	300 g
braune Champignons	100 g	200 g
Schalotte FR	1	2
Knoblauchzehe CN	$\frac{1}{2}$	1
Tomate NL	2	4
Thymian/Basilikum	10 g	20 g
Gewürzmischung Za'tar 15)	2 g	4 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	40 g	80 g

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	372 kJ/89 kcal	2063 kJ/493 kcal
Fett	4 g	18 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	11 g	58 g
– davon Zucker	3 g	12 g
Eiweiß	5 g	25 g
Ballaststoffe	2 g	6 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

3) Ei 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

CN: China, FR: Frankreich, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!