



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Zucchinischiffchen mit Grünkernfüllung und mediterranem Dip

Zutaten

Gesamtzeit: 40 min

1 Zehe(n) Knoblauch

Schwierigkeitsgrad: einfach

1 Teelöffel Streichfett Natur

Portionen: 1

2 Prise(n) Paprikapulver

Kalorien p.P.: 556 kcal

1 Halbe(s) Paprika

1 Messerspitze(n) Honig

2 Prise(n) Pfeffer

1 Esslöffel Parmesankäse

1 Mittelgroße(s) Zucchini

1 Esslöffel Kräuter aus dem Garten (Petersilie, Rosmarin)

150 g passierte Tomaten

0.5 Teelöffel Honig

0.5 Teelöffel Salz

30 g Grünkern

1 Mittelgroße(s) Zwiebel

1 Esslöffel frische Vollmilch

1 Teelöffel italienische Kräuter

100 g Magerquark

1 Teelöffel Tomatenmark

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

2 Prise(n) Salz

2 Prise(n) Pfeffer

2 Prise(n) Paprikapulver

1 Messerspitze(n) Honig

Zubereitung

1. Den Ofen auf 160°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

2. Die Zucchini waschen und halbieren und mit einem Löffel den inneren Anteil vorsichtig aushöhlen.

3. Den Grünkern, wenn er zuvor eingeweicht wurde, in der doppelten Menge Wasser, mit etwas Salz und Pfeffer gewürzt, ca. 10-15 Minuten garen.

4. Ohne vorheriges Einweichen den Grünkern abwaschen, wie beschrieben zubereiten, dafür aber mind.

5. 30-40 Minuten quellen lassen.

6. Den inneren Anteil der Zucchini in kleine Würfel schneiden.

7. Die Paprika waschen, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

8. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

9. Dr. Budwig Oleolux Natur in der Pfanne leicht schmelzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel hineingeben und leicht erhitzen.

10. Anschließend die weiteren Gemüsewürfel hinzugeben.

11. Alles leicht anbräunen lassen und abschließend den Grünkern untermischen.

12. Passierte Tomaten zufügen und mit Salz, Pfeffer, Paprika, Kräutern und etwas Honig abschmecken.

13. Nun die Zucchinihälften mit der Grünkern-Gemüse-Mischung füllen.

14. Die Zucchinihälften in eine Auflaufform geben.

15. Mit etwas Parmesankäse bestreuen und im Ofen bei ca. 160°C Ober- und Unterhitze ca. 15 Minuten überbacken.

16. In dieser Zeit aus den angegebenen Zutaten den mediterranen Budwig Dip zubereiten.

17. Unser Tipp: Weichen Sie den Grünkern am Abend vorher ein.

18. So bleiben Mineralstoffe und Vitamine erhalten und die Garzeit verringert sich.