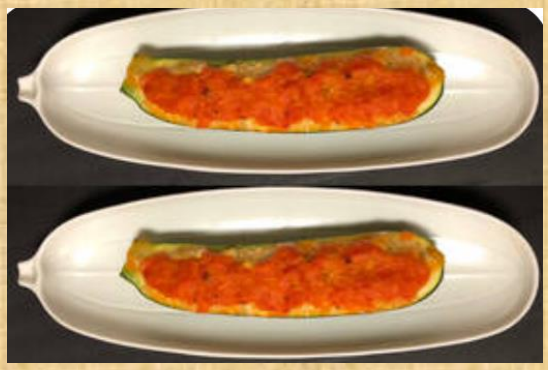
Rezept
Zucchini mit Hirsefüllung Nr. 1 Vegan

für 4 Personen / Zubereitung: Zeit: ca 45min



Zutaten:

100 g	Hirse
2 TL	Koriandersamen gemahlen
360 ml	Gemüsebouillon
160 g	Pinienkerne
6	Zucchini
500 g	Tofu
30 g	Petersilie
100 g	Rosinen
35 ml	Sojasahne
80 g	Tomatenpüree

Ukuva's White & Green Peppercorns with rosemary, basil, oreganum & sage..

Zubereitung:

- Hirse in einen Topf geben. Koriander hinzugeben. Mit Gemüsebouillon aufgießen und zum Kochen bringen. Anschließend ca. 15 Min. auf kleiner Hitze köcheln lassen.
- Pinienkerne in einer Bratpfanne goldgelb rösten
- Ofen auf 180° vorheizen
- Zucchini längs halbieren und aushöhlen. Das Innere der Zucchini fein hacken und in eine Schüssel geben. Tofu in feine Stücke schneiden und dazu geben.
- Pinienkerne, Rosinen und Hirse vermengen und in die Schüssel geben. Mit White & Green Peppercorns Nr. 1 abschmecken.
- Sojasauce und Tomatenpüree verrühren und mit White & Green Peppercorns würzen.
- Zucchini auf ein Backblech legen, mit Hirsemischung füllen, dann die Soja-Tomatenpüree Masse darauf verteilen
- Im Ofen ca. 15 in backenn.

Enjoy it!