

## Rezept

### Zucchini mit Hirsefüllung

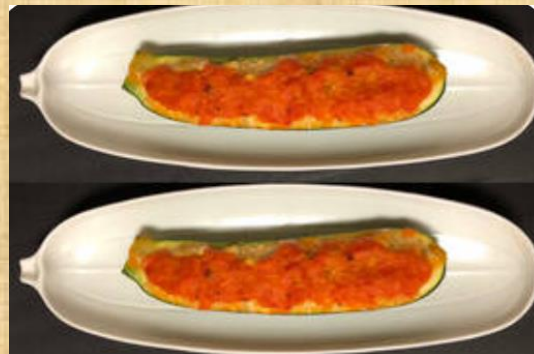
für 4 Personen / Zubereitung: Zeit: ca 45min

### Nr. 1 Vegan

#### 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 backen.

Enjoy it!