

# Gesundheitstreff EULE



## Gefüllte Zucchini

### Zutaten:

800 g Zucchini	waschen, den Stielansatz abschneiden, halbieren vorsichtig aushöhlen, Fruchtfleisch fein würfeln
30 g Grünkern	grob schroten
250 ml Gemüsebrühe	aufkochen und Grünkern und
60 g Hirse	dazugeben, kurz aufkochen und ca. 30 Minuten ausquellen lassen (zudecken!!!!)
1 Zwiebel (ca. 40 g )	fein würfeln
1 Tomate (ca. 60 g )	in feine Würfel schneiden
ca. 60 g Paprika	würfeln
ca. 30 g Möhre	fein hacken
60 g von ausgehöhlter Zucchini	feinwürfeln.
1 EL Schnittlauch	Grünkernmasse und Gemüse mischen sehr fein geschnitten dazugeben mit

Kräutersalz, Pfeffer, 1 TL Schabzigerklee, Gartenkräuter und 150 g Schmand ( oder Cashewsahne bei veganer Ernährung ) unterrühren. Kräftig abschmecken.

Zucchinihälften in eine gebutterte ( oder Öl ) Auflaufform setzen und mit etwas Gemüsebrühe angießen. Ca. 25-30 Minuten bei 180° im Backofen garen. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Marie-Luise Volk  
(Gesundheitsberaterin GGB)  
Bergstraße 6  
56761 Gamlen  
Tel.: 02653/1614

eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen  
(Gesundheitsberaterin GGB)  
Bahnhofstraße 31  
56729 Monreal  
Tel.: 02651/900324  
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com