2A Vegetarisch

Gefüllte Zucchini mit Tabouleh und Feta

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 170 °C vorheizen. Die Zucchini der Länge nach halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Die Innenseite der Zucchini mit ½ EL Olivenöl bestreichen und mit etwas Salz bestreuen. Die Zucchini auf einem mit Backpapier belegten Backblech legen und ca. 10 Minuten in den Ofen stellen. In der Zwischenzeit den Sojareis gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Tomate in kleine Würfel schneiden, die Zwiebel würfeln und die frischen Kräuter fein hacken. Den Sojareis in eine Schüssel geben und mit Tomatenwürfeln, dem Fruchtfleisch der Zucchini, Zitronenzeste, Knoblauch, frischen Kräutern und dem restlichen Olivenöl vermengen. Mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken. Die Zucchini mit dem Tabouleh füllen und den Feta darüber bröckeln.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 30 g Feta light
- [ ] 100 g Zucchini
- [ ] 50 g Tomate
- [ ] ¼ Zwiebel
- [ ] 1 TL Zitronenzeste
- [ ] 1 Zweig frische Minze
- [ ] 1 Zweig frische Petersilie
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**349 kcal**
Kohlenhydrate	**15 g**
Fett	**14 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**37 g**