



Foto: Land OÖ

Zucchini mit Kichererbsen-Walnuss-Kräuterfüllung

Zutaten: 4 Portionen

100 g	Walnüsse
150 g	gekochte Kichererbsen
80 g	Petersilie
50 g	Spinat
2 EL	Olivenöl
2 TL	Apfelessig
1 TL	Salz
1-2 TL	Sojasauce
4 Stück	Zucchini
1-2 EL	Olivenöl
120 g	Joghurt

Zubereitung:

Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Für die Füllung Walnüsse, Kichererbsen, Petersilie und Spinat fein hacken und vermischen. 1 EL der Petersilie für die Deko beiseitelegen. Olivenöl, Apfelessig, Salz und Sojasauce unterrühren. Zucchini waschen und etwas aushöhlen. Zucchini mit Öl einpinseln und mit der Mischung füllen. Zucchini auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen. Mit Petersilie und Joghurt garniert servieren.

TIPP

Alternativ können Paprika oder Melanzani gefüllt werden.