

Gefüllte Zucchini mit roten Linsen

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|--------|------------------------------------|
| 2 | Zucchini |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 EL | Rapsöl |
| 200 g | rote Linsen |
| 400 ml | Gemüsebrühe |
| 80 g | Käse (30 % Fett i. Tr.) |
| | Salz, Pfeffer, Paprika, Petersilie |

Zubereitung:

- Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen
- Zucchini waschen, längs halbieren und mit einem Esslöffel aushöhlen, dabei an den Seiten einen Rand lassen, das Innere aufheben
- die Zucchinihälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln
- das Öl in der Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin anbraten, die Linsen dazugeben und kurz mit anschwitzen
- mit der Brühe ablöschen und für ca. 10 min. bei geringer Hitze köcheln lassen und mit den Gewürzen abschmecken
- das Fruchtfleisch der Zucchini kleinschneiden und mit der Füllung vermengen
- die Zucchinihälften damit füllen und mit Käse bestreuen
- Für ca. 20 min. überbacken

Nährwerte pro Portion:

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Ballaststoffe |
|----------|------|---------------|--------|---------------|
| 286 kcal | 7 g | 31 g | 21 g | 4 g |

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Klinik Rosenberg, Bad Driburg