



Zucchini gefüllt mit Quinoa und Walnuss-Ziegenkäse-Topping

Zutaten

250 ml Gemüsebrühe
125 g weißes Vollkorn Quinoa
2 große Zucchini
1 Handvoll Walnüsse
Olivenöl
4 EL Ziegenkäse, gerieben
1 TL Honig
4 EL Frischkäse
8 Oliven, schwarz
Petersilie
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und das Quinoa hinzugeben. Etwa zehn Minuten lang köcheln lassen, bis es die Flüssigkeit aufgenommen hat, dann noch circa zehn Minuten lang quellen lassen. Die Zucchini waschen, putzen, halbieren und aushöhlen, das Fruchtfleisch beiseite stellen. Die Zucchinihälften salzen, den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen. Die Walnüsse klein hacken und in einer Pfanne ohne Öl anbraten. Den Honig hinzufügen und unter die Walnussstücke mischen, dann die Pfanne vom Herd nehmen. Die Zucchinihälften mit Küchenrolle abtupfen und in den Ofen legen. Etwa 20 Minuten lang backen. Das Zucchini-Fruchtfleisch klein schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fruchtfleisch darin anbraten, dann bei niedriger Hitze ein paar Minuten lang dünsten. Falls der Ziegenkäse noch am Stück ist, diesen inzwischen reiben. Die Oliven entkernen und klein schneiden. Nun das Quinoa zum Zucchini-Fruchtfleisch hinzufügen. Den Frischkäse dazugeben, schmelzen lassen und gut mit allem vermischen, die Oliven ebenfalls hinzufügen. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchinihälften fertig gebacken und anschließend mit der Quinoa-Mischung füllen. Mit Honig-Walnüssen und Ziegenkäse garnieren. Nun noch einmal für ein paar Minuten in den Ofen schieben, bis der Käse geschmolzen ist und dann genießen.