

ZUCCHINI-SCHIFFCHEN GEFÜLLT MIT SAITAN UND NATURREIS, DAZU FENCHELGEMÜSE, BULGUR UND PAPRIKASOÙE

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN ZUBEREITUNG

2 mittelgroÙe GemÙsezucchini
100 g Saitan
100 g Naturreis
1 Ei
2 Knoblauchzehen
1 Kugel Mozzarella
2 groÙe Knollen Fenchel
1 Tasse Bulgur
je 1 gelbe und rote Paprika
1 Zwiebel
etwas Sahne
GemÙsefond
Butter
OlivenÙl
Maisstärke zum Binden
zum Würzen:
Salz, Pfeffer
etwas gehackter Dill
1 TL KürbiskernÙl

BenÙtigt wird ein Fleischwolf.



- Backofen auf 200° Celsius vorheizen.
- Den Naturreis kochen.
- Zucchini waschen, längs halbieren und das Kerngehäuse mit einem kleinen Löffel entfernen.
- Saitan durch den Fleischwolf zu einer feinen Masse drehen.
- Gekochten Naturreis zur Saitan-Masse geben und mit Ei, Salz, Pfeffer und fein gewürfeltem Knoblauch zu einer Masse vermengen.
- Die Zucchini mit der Masse füllen und Mozzarellascheiben darauf geben. Bei 200° im Ofen grillen, bis der Käse eine goldbraune Farbe annimmt.
- Den Fenchel vom Strunk entfernen und in Spalten schneiden. Anschließend circa 15 Minuten blanchieren, abgieÙen und mit gebräunter Butter, Dill, Pfeffer und Salz abschmecken.
- Bulgur circa 20 Minuten kochen, seihen und in der Pfanne mit etwas Butter anrösten. Mit Salz, Pfeffer und etwas KürbiskernÙl abschmecken.
- Roten und gelben Paprika putzen, entkernen und in lange Stücke schneiden. Mit OlivenÙl und einer grob gewürfelten Zwiebel gut anschwitzen. Anschließend mit GemÙsefond ablöschen. Paprika sollte circa 2 cm bedeckt sein. 10 Minuten köcheln lassen und mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und fein gewürfeltem Knoblauch würzen.
- Eventuell mit Sahne verfeinern und gegebenenfalls mit Maisstärke binden.
- Anrichten.

Guten Appetit!