



Low Carb: Gefüllte Zucchini mit Linsen & Käse

dazu gemischter Salat mit Kürbiskernen



ca. 40min



2 Personen

Wie kann man Low Carb und leckere Zutaten am besten kombinieren? Da haben wir doch was für dich: Heute backen die Zucchini mit einer würzigen Linsenfüllung und geriebenem Käse im Ofen geschmeidig vor sich hin. Ach, apropos Füllung: Zwiebeln, Oliven und passierte Tomaten sind mit von der Partie und sorgen für einen wohlig-tiefen Geschmack. Ein würziger Salat mit Kürbiskernen dazu und fertig ist der leichte Festschmaus.

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 Dose Bio-Linsen
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 200g passierte Tomaten
- 100g junger Gouda, gerieben ⁷
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse
- 100g gemischter Salat
- 25g Kürbiskerne

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- kleine Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, die Oliven ggf. nicht in der Sauce mitkochen, sondern nur die Zucchini für die Erwachsenen vor dem Käse auf den Zucchini verteilen und mitbacken.

Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 644kcal, Fett 40.8g, Kohlenhydrate 42.9g, Eiweiß 23.4g



1. Zucchini backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** längs halbieren, das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aushöhlen und beiseitestellen. Die **Zucchini** mit der Schnittfläche nach oben in eine mittelgroße Auflaufform geben, mit 1EL Olivenöl beträufeln, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und im Ofen backen, während die Füllung zubereitet wird.



4. Zucchini füllen

Vorsichtig etwas von der **Füllung** in die **Zucchini** geben. Es wird später noch **Füllung** für das Anrichten benötigt. Die **Zucchini** mit der **½ des Käses** bestreuen und ca. 5Min. im Ofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Käse** verwenden.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Oliven** grob schneiden. Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



5. Salat vorbereiten

Die **½ der Granatapfelmelasse** mit 1EL Olivenöl, 1TL Senf und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen, ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



3. Füllung vorbereiten

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anbraten. Die **Oliven**, die **Linsen** und die **½ der Gewürzmischung** hinzugeben, die **passierten Tomaten** und das **Zucchinifruchtfleisch** einrühren und bei niedriger Hitze abgedeckt ca. 10Min. köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und ca. 5Min. weiterköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Kürbiskerne rösten

Die **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. duftig anrösten, dann beiseitestellen. Die **gefüllten Zucchini** auf der **übrigen Linsenfüllung** anrichten. Den **Salat** mit den **Kürbiskernen** garniert als Beilage servieren.