

# Gefüllte Zucchini

## Zutaten



2 Zucchini



120 Gramm grob geschroteter Grünkern



300 ml Wasser



1 Esslöffel Senf

# Gefüllte Zucchini



1 Esslöffel Brühpulver



1 Esslöffel Sojasoße



1 kleine Dose Tomaten in Stücken



1 Teelöffel Thymian

# Gefüllte Zucchini



1 Becher Saure Sahne



2 Knoblauchzehen



1 Teelöffel Fondor



1 Teelöffel Oregano

# Gefüllte Zucchini

## Zubereitung



Topf auf den Herd stellen



Herdplatte auf höchste Stufe einschalten



Wasser in den Topf gießen



Brühpulver in den Topf geben

# Gefüllte Zucchini



Knoblauchzehen schälen



Knoblauch zur Seite legen



Tomatendose öffnen und zur Seite stellen



Zucchini waschen

# Gefüllte Zucchini



Zucchini-Enden abschneiden



Zucchini der Länge nach halbieren



Zuchinhälften aushöhlen



Zucchini in eine Auflaufform legen

# Gefüllte Zucchini



wenn die Brühe kocht



Grünkern dazugeben



umrühren



Topf mit Deckel schließen

# Gefüllte Zucchini



Herdplatte auf kleinste Stufe schalten

30 Minuten quellen lassen



Backofen auf 220°C vorheizen



nach dem Quellen Masse umrühren



Tomaten dazugeben



# Gefüllte Zucchini



Oregano hinzufügen



Fondor dazugeben



Thymian in den Topf geben



Senf hinzufügen

# Gefüllte Zucchini



Sojasoße dazugeben



Saure Sahne in den Topf geben



Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken und in den Topf geben



alles miteinander verrühren

# Gefüllte Zucchini



Zucchini mit der Masse füllen



Zucchini in den Ofen stellen und ca. 30 Minuten backen – fertig!

**Guten Appetit!**