

Quelle: Land Oberösterreich

Zucchini mit Kichererbsen-Walnuss-Kräuterfüllung

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Walnüsse: 100 g
- Gekochte Kichererbsen: 150 g
- Petersilie: 80 g
- Spinat: 50 g
- Olivenöl: 2 EL
- Apfelessig: 2 TL
- Salz: 1 TL
- Sojasauce: 2 TL
- Zucchini: 4 Stück
- Olivenöl: 2 EL
- Joghurt: 120 g

Zubereitung:

Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Für die Füllung Walnüsse, Kichererbsen, Petersilie und Spinat fein hacken und vermischen. 1 EL der Petersilie für die Deko beiseitelegen. Olivenöl, Apfelessig, Salz und Sojasauce unterrühren. Zucchini waschen und etwas aushöhlen. Zucchini mit Öl einpinseln und mit der Mischung füllen. Zucchini auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen. Mit Petersilie und Joghurt garniert servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
364 kcal	30 g	3,9 g	9,8 g	7,8 g	11 g	5,15 g	1,3 g

Allergen(e):

A - Gluten	F - Sojabohnen	G - Milch	H - Schalenfrüchte