



Gefüllte Soja Hack Zucchini

Description

Zutaten:

- 3 Zucchini
- 60g Soja Hack
- 250ml Gemüsebrühe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 2 Tomaten
- Käse
- Bolognese-Gewürz

Zubereitung:

Das Soja Hack mit der Gemüsebrühe vermischen und für ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen können die Zucchini halbiert und ausgehöhlt werden. Die Zwiebel nun zerkleinern und mit dem ausgehöhlten der Zucchini vermischen.

Das Soja Hack nun ausdrücken und anschließend in einer Pfanne anbraten. Dann das Zucchini-Zwiebel Gemisch, sowie die gehackten Tomaten hinzufügen. Die Mischung mit Bolognese-Gewürz abschmecken.

Die Füllung wird nun in die ausgehöhlten Zucchini gegeben und mit Tomatenscheiben bedeckt. Danach noch mit Käse bestreuen und für 30 Minuten bei 200 Grad Ober-Unterhitze in den Backofen geben.

Guten Appetit!