

Gefüllte Zucchini

CO₂-Bilanz: ca. 330 g CO₂, mit
Hefeschmelz: 610 g CO₂, mit
Streukäse 1490 g CO₂

Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten



Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 1 Peperoni
- 1 Pr. Salz

Optional

- 200 g Streukäse
- Veganer Käseersatz
(Hefeschmelz):
 - 6 EL Mehl
 - 4 EL Margarine
 - 250 ml Wasser
 - 8 EL Hefeflocken
 - Salz
 - Senf
 - Muskat
 - Pfeffer



Zubereitung

1. Zucchini waschen und einmal längs in 2 Hälften teilen
2. Die Hälften aushöhlen
3. Restliche Zutaten waschen, klein schneiden und in die beiden Hälften füllen
4. Optional mit Streukäse oder Hefeschmelz bedecken
5. Eine Auflaufform mit etwas Wasser benetzen damit Zucchini nicht anbrennt
6. Zucchini in die Auflaufform legen und bei 180°C 1 h im Ofen backen

Hefeschmelz

1. Aus Mehl und Margarine in einen Topf geben und eine Mehlschwitze anrühren
2. Wasser und Hefeflocken dazugeben und gut verrühren
3. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Senf abschmecken und nochmal aufkochen lassen.

Guten Appetit!