

Gefüllte Zucchini mit Süßkartoffeln und veganem Hack

Der Klassiker mal fleischlos: Die Zucchini wird mit herzhaftem Süßkartoffelpüree und veganem Hack gefüllt und auf einer fruchtigen Tomatensauce im Ofen gebacken.

Zutaten (für 4 Personen)

2 Zucchini à ca. 300 g
1 Zwiebel à ca. 90 g
1 Dose Pizza-Tomaten
5 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 TL Aglio e Olio (Gewürzmischung mit Chili, alternativ Chiliflocken)
200 ml Apfelsaft
200 g veganes Hack
400 g Süßkartoffel
40 g Walnüsse
40 g Butter oder vegane Alternative
40 g Reibekäse oder vegane Alternative

Zubereitung

Süßkartoffel schälen, in Salzwasser kochen
Ofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen
Zucchini längs halbieren und mit Kugelausstecher aushöhlen
Fruchtfleisch und 45 g Zwiebelwürfel, in 2 EL Olivenöl ca. 4 Minuten braten
1 gepresste Knoblauchzehe dazugeben
Mit 200 ml Apfelsaft ablöschen, ca. 3 Minuten köcheln
1 Dose Pizzatomaten dazugeben, erhitzen, mit 1 TL Aglio e Olio, Salz und Pfeffer würzen (scharf)
Alles pürieren, auf ein Blech/Bräter gießen
Kartoffeln abgießen, mit 40 g Butter zu Püree stampfen
45 g gewürfelte Zwiebeln und vegetarisches Hack in 3 EL Olivenöl ca 5 min anbraten, Salzen, Pfeffern
1 gepresste Knoblauchzehe dazugeben

TIPP: Veganes Hack besteht oft aus Soja, Erbsen- oder Weizeneiweiß und eignet sich auch gut für Sauce Bolognese oder gefüllte Paprika.

Zu Kartoffelpüree geben, 40 g grob gehackte Walnuskerne dazu
Zucchini-Hälften salzen, mit Kartoffel-Hack-Masse füllen
Mit je ca. 10 g Reibekäse bestreuen
Auf Tomatensauce setzen
Bei 180 Grad Umluft ca. 20-30 min garen, bis Zucchini weich genug ist

Olaf Kosert und Antenne Brandenburg wünschen guten Appetit!