

# Gemüse bringt's

Die Gemüsekiste im Abonnement

## Zucchini gefüllt mit Walnußsoße

### **Zutaten:**

#### **Für die Zucchini:**

2 kg Zucchini, 3 El. Olivenöl, 1 Zwiebel, gehackt, ca. ¼ l Brühe, 2 Knoblauch, gedrückt, 2 (rote) Paprika, 1 Teel. Piment, Salz, Pfeffer  
225 g Bulgur, gewaschen und abgetropft

#### **Für die Soße:**

100 g Walnüsse, gemahlen, Saft einer Zitrone, 4 Knoblauch gedrückt, 2 Eßl. Olivenöl, 2 EL Semmelbrösel, ca. 1/8 l Wasser, 1 Teel. Salz

### **Zubereitung:**

Für die Soße alle Zutaten im Mixer glatt rühren. Zunächst gut 1/8 l Wasser verwenden und je nach Bedarf mehr hinzufügen. 1 Stunde stehen lassen. Vor dem Servieren nochmals verrühren und evtl. mit gehackten Nüssen garnieren.

Zucchini blanchieren, der Länge nach halbieren, mit dem Löffel aushöhlen und das Zucchiniflesh grob hacken. Die Paprika klein schneiden. In einem großen Topf 2 Eßl. des Öls erhitzen und Zwiebel und Knoblauch glasig braten. Den Bulgur, die Paprika- und Zucchinistücke dazufügen, mit dem Piment und Salz und Pfeffer würzen. Je nach dem, wie trocken die Masse erscheint, mit der Brühe verdünnen und unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen. Die Zucchinihälften mit der Mischung füllen und in eine ausgefettete, feuerfeste Form geben. Mit dem restlichen Öl bestreichen und zugedeckt 25 Min. bei 180°C backen.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team  
www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)