



Leichter kochen,
besser essen!



8
KW27
2016



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Gelbe Zucchinischiffchen unter gebackener Gemüsefüllung, auf einem Bett aus Basilikum-Quinoa

Quinoa, das Grundnahrungsmittel der Inka, erlebt derzeit völlig zurecht seine Renaissance: Sie enthält zahlreiche essenzielle Aminosäuren, überdurchschnittlich viel Eisen, Phosphor und Calcium. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 2



Quinoa



gelbe Zucchini



Roma-Tomaten



Champignons



Parmesan



Schalotte



Knoblauch



Thymian



Basilikum

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
gelbe Zucchini	2	4
Quinoa	150 g	300 g
Champignons	100 g	200 g
Schalotte	1	2
Knoblauch	¼ ⊕	¼ ⊕
Roma-Tomaten	2	4
Thymian/Basilikum	3 Zweige/2 Stängel	5 Zweige/4 Stängel
Parmesan 7)	40 g	80 g

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 535 kcal
 Kohlenhydrate: 65 g
 Fett: 20 g, Eiweiß: 25 g
 Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Olivöl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, Backblech, Sieb, kleiner Topf (mit Deckel), große Pfanne, Knoblauchpresse, Gemüseribe



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Zucchini längs halbieren, Fruchtfleisch herauslöfeln. **Zucchinihälften** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 TL **Olivöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Zucchinihälften** einmal wenden und auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. rösten, bis sie schön weich und goldbraun sind.



2 Quinoa in einem Sieb mit warmem Wasser gründlich abspülen. 300 ml kochendes Wasser in einen kleinen Topf geben, leicht **salzen**, **Quinoa** zufügen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und zugedeckt ruhen lassen.

3 Champignons klein schneiden. **Schalotte** und **Knoblauch** abziehen. **Schalotte** und **Roma-Tomaten** würfeln. Blätter vom **Thymian** abzupfen und fein hacken.



4 In einer großen Pfanne 1 EL **Olivöl** erhitzen, **Schalottenwürfel** darin 2 – 3 Min. glasig andünsten, **Knoblauch** dazu pressen. **Champignonstücke**, **Tomatenwürfel** und **Thymian** zufügen und alles 5 – 6 Min. mitbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Quinoa** unterrühren.

5 Zucchinihälften aus dem Backofen nehmen, umdrehen und mit dem Großteil der **Quinoa-Gemüse-Mischung** füllen. **Parmesan** darüber reiben. **Zuchinischiiffchen** erneut im Backofen ca. 3 Min. backen, bis der **Parmesan** geschmolzen und goldbraun ist.



6 Basilikum trocken schütteln, Blätter grob hacken und unter die restliche **Quinoa-Gemüse-Mischung** heben. Diese auf Tellern verteilen, **Zuchinischiiffchen** darauf anrichten und genießen!