



Zucchini–Schiffchen mit Couscous–Feta–Füllung



REZEPT

Zutaten für 2 Portionen:

2 Zucchini (ca. 400g)
75g Feta
50g Ziegenfrischkäse
50g Vollkorncouscous
40g Cashews
20ml Olivenöl
2 EL Frisch gehackte Kräuter
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Backrohr auf 175°C (Ober–/Unterhitze) vorheizen. Vollkorncouscous in eine Schale füllen, mit der gleichen Menge heißem Wasser übergießen und zugedeckt für 10 Minuten quellen lassen. Währenddessen die Cashews und Kräuter klein hacken, den Feta klein würfelig schneiden und beiseite stellen. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und mit einem Löffel den Innenteil (Kerne) aushöhlen. Das entnommene Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Nun den Ziegenfrischkäse gleichmäßig in die Zucchini–Schiffchen streichen. Den Couscous mit den gehackten Cashews, Kräutern, Olivenöl, Feta und den Zucchini–Stückchen gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zucchini–Schiffchen mit der Couscous–Füllung gleichmäßig befüllen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech ablegen. Anschließend für 20 Minuten auf der zweiten Schiene von oben backen. Nach dem Backvorgang auf warmen Tellern servieren und mit frischen Kräutern bestreuen.

Tipp:

Als Beilage eignet sich ein frischer Tomatensalat mit frischem Basilikum.