



Mehr Rezepte auf
www.lifechannel.ch/kochtipps
Foto © David Bucher



Beilage

Zucchettischiffchen mit Gemüsequinoa

Zutaten

Für 4 Personen

200 g	Quinoa
2	Zucchini
150 g	Cherrytomaten
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Peperoni rot
wenig	Kräuter frisch
80 g	Fetakäse
wenig	Limettensaft
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Quinoa im Wasser für ca. 10 Minuten leicht kochen lassen, dann mit kaltem Wasser abspülen.
2. Die Zucchini längs halbieren und deren Inneres mit dem Löffel aushöhlen.
3. Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni klein schneiden und zusammen mit dem Inneren der Zucchini kurz im Olivenöl andünsten und würzen.
4. Cherrytomaten halbieren, frische Kräuter fein schneiden und zusammen mit dem gedünsteten Gemüse und dem Limettensaft unter das Quinoa mischen und abschmecken.
5. Quinoamasse in die ausgehöhlten Zucchini füllen und mit zerbröckeltem Fetakäse bestreuen. Für ca. 8 Minuten bei 250 °C im Ofen überbacken und dann servieren.

