



Zucchini mit Hirse-Paprikafüllung

4 Zucchini

60 g Hirse

200 ml Gemüsebrühe

150 g Paprikaschoten

100 g Porree

1 EL Butter

Salz, Pfeffer, Muskat

200 g Crème fraîche

80 g Walnüsse, gehackt

waschen, putzen und der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen.

in

ca. 20 Minuten köcheln lassen.

waschen, putzen und in Würfel schneiden.

ebenfalls waschen und in Ringe schneiden. Das gesamte Gemüse in einer Pfanne und mit leicht anschwitzen, mit gut abschmecken. Danach die Hirse dazugeben. Die Masse in die Zucchinihälften füllen.

mit

verrühren und über die Zucchini verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C 20 Minuten überbacken.

Biolandhof Avena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-avena.de

www.biolandhof-avena.de