

GEFÜLLTE ZUCCHINI MIT BRATKARTOFFELN

Zutaten für 4 Personen

- \ 2 Zucchini
- \ 100 g Sojagranulat (Hack-Ersatz)
- \ 3 Möhren
- \ 2 Zwiebeln
- \ ½ Staudensellerie
- \ 1 Knoblauchzehe
- \ Etwas Rotwein zum Ablöschen
- \ Etwas Gemüsebrühe/Gemüsefond
- \ 5 große, gegarte Kartoffeln (am besten vom Vortag)
- \ Olivenöl zum Anbraten
- \ Salz
- \ Pfeffer
- \ Etwas Petersilie
- \ Ein kleines Glas Tahin-Sesampaste
- \ Etwas Babyspinat oder Rucola als Dekoration

Zubereitung

Sojagranulat nach Packungsangabe in heißer Brühe einweichen. Möhren, eine Zwiebel und Sellerie schälen und waschen und in kleine Würfel schneiden.

Eingeweichtes Sojagranulat zusammen mit dem Gemüse in einer Pfanne in etwas Öl anbraten und mehrmals mit etwas Rotwein ablöschen. Nach kurzer Zeit mit Gemüsebrühe aufgießen und leicht weiterköcheln lassen, bis eine Masse entsteht, mit der sich später die Zucchini füllen lassen. Masse warm halten.

Zucchini waschen und längs halbieren. In einer Pfanne mit der Schnittseite in Olivenöl anbraten. Zucchini bei 160 Grad im vorgeizten Ofen für 10 Minuten garen.

Gekochte Kartoffeln in dickere Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten (nicht zu früh wenden, damit die Kartoffelscheiben eine schöne Farbe annehmen). Mit Salz und Pfeffer würzen und gegen Ende die zweite, klein geschnittene Zwiebel hinzugeben und mitgaren (sie sollte nicht anbrennen).

Zum Anrichten: Zucchinihälften auf einen Teller geben und mit Sojagranulat füllen. Bratkartoffeln dazugeben und mit gehackter Petersilie bestreuen. Tahinipaste mit etwas Wasser zu einer Creme glattrühren und über den Teller träufeln. Mit etwas gewaschenem Babyspinat oder Rucola garnieren.