

DAS
VEGANE
REZEPT

FLEISCHLOS GLÜCKLICH

Wir genießen vegan!
Köstliche Gerichte, schnell
und einfach zubereitet.

KNACKIG

GEFÜLLTE ZUCCHINI

mit Tomatenragout

Für 4 Personen

- 4 kleine Zucchini
- 50 g getrocknete Tomaten
- 100 g Kichererbsen, vorgegart (aus Dose oder Glas)
- 1 Karotte gerieben
- 1 Pkg. Vegavita veganer Tomatenaufstrich
- Salz, Pfeffer, Tabasco
- Für das Tomatenragout:
- 300 g Cocktailtomaten
- 2 EL Pflanzenöl
- 3 Knoblauchzehen gepresst
- 2 EL Tomatenmark
- ½ Bund frisches Basilikum gehackt

1. Zucchini waschen, halbieren und das Fruchtfleisch herauskratzen. Die Zucchinihälften in einer Pfanne mit etwas Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze ziehen lassen, bis sie weich, aber noch knackig sind (3–5 Min.). Zucchinifleisch und getrocknete Tomaten hacken und beides mit Kichererbsen, Karotte und dem Aufstrich verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.
2. Cocktailtomaten halbieren. In einem Topf Öl erhitzen, Knoblauch und Tomaten mit 100 ml Wasser so lange köcheln, bis eine Sauce entsteht. Tomatenmark einrühren, Basilikum unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini füllen und mit Tomatenragout übergießen. Evtl. mit einigen ganzen Basilikumblättchen garnieren.

© 30 Min ★☆☆ Hobbykoch

VIDEO-
ANLEITUNG
unter:
[WWW.MERKURMARKT.AT/
MAGAZIN](http://WWW.MERKURMARKT.AT/MAGAZIN)