Gefüllte Zucchini mit Tsatziki und Salat

REHA- UND GESUNDHEITSZENTRUM SPANDAUER SEE

Für ca. 4 Portionen:

- 10 g Petersilie, frisch oder gefroren
- 4 Zucchini
- 120 g Cocktailtomaten
- 60 g geriebener Käse
- 20 g Tomatenmark
- 360 g Kichererbsen aus der Dose oder Glas, abgießen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 2 Teelöffel Paprikapulver
- Salz Pfeffer

Salat:

- Feldsalat waschen
- 4 Radieschen waschen und in Scheiben schneiden
- 2 Spitzpaprika in kleine Würfel schneiden
- 1 kleine Zwiebel in feine Würfel schneiden
- ca. 10 Cocktailtomaten halbieren

Tsatziki:

- 1 Salatgurke fein hobeln oder feine dünne Stifte schneiden
- 250 g Quark
- 250 g Joghurt
- 2-3 Knoblauchzehen pressen
- ½ Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Kichererbsen, Knoblauch- und Paprikapulver, Tomatenmark, Salz und Pfeffer vermengen und grab mit einer Gabel zerdrücken. Petersilie fein hacken und zu der Masse geben. Cocktailtomaten halbieren. Zucchini längs halbieren, aushöhlen, auf ein Backblech legen und mit der Kichererbsenmasse füllen. Die Tomaten darauf verteilen und mit Käse bestreuen. Im Backofen ca. 20 Minuten backen.

Guten Appetit ☺