

# Zweierlei Zucchini-Schiffchen Veggie-Style



## Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Zucchini-Schiffchen

- 4 mittelgroße Zucchini

Für die Ratatouille-Füllung

- 1 kleine gelbe Paprika
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 120 g Feta
- 75 g Oliven
- 1 TL gehackter Rosmarin
- Salz und Pfeffer

Außerdem

- 2 EL Rapsöl

Für die Couscous-Füllung

- 200 ml Wasser
- 100 g Couscous
- ¼ TL Currypulver
- 30 g Mandeln
- 25 g Cranberries
- 20 g geriebener Parmesan
- 

Für den Zitronen-Joghurt-Dip

- 350 g griechischer Joghurt
- ½ Bio-Zitrone, Schale und Saft
- ¼ Bund Petersilie
- Salz

## Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 120 kcal
- 5 g Eiweiß
- 6 g Fett
- 11 g Kohlenhydrate

**Zeitaufwand: 35 Minuten zzgl. 35 Minuten Backzeit**

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Eine Auflaufform mit Öl einfetten.
2. Für die Schiffchen die Zucchini waschen, trocken tupfen und den Stielansatz abschneiden. Die Zucchini längs halbieren und mit einem Teelöffel aushöhlen, dabei einen kleinen Rand stehen lassen. Das Fruchtfleisch fein würfeln.
3. Für die Ratatouille-Füllung Paprika und Tomate waschen und trocken tupfen. Die Paprika entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Stielansatz der Tomate entfernen und die Tomate fein würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Feta bröseln, die Oliven in Scheiben schneiden.
4. Alles in einer Schüssel zusammen mit dem gehackten Rosmarin und der Hälfte der gewürfelten Zucchini mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die 4 Zucchinihälften damit füllen.
5. Für die Couscous-Füllung das Wasser aufkochen und in eine Schale geben. Den Couscous mit dem Currypulver mischen und in das heiße Wasser rühren, 15 Minuten quellen lassen.
6. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Die Cranberries ebenfalls hacken. Den Couscous mit Mandeln, Cranberries und den restlichen Zucchiniwürfeln mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Couscous-Füllung in die restlichen Zucchinihälften füllen und mit Parmesan bestreuen.
7. Die gefüllten Zucchini in die Auflaufform legen und im heißen Ofen 35-40 Minuten backen.
8. Für den Dip den Joghurt mit Zitronenschale und -saft mischen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und Blätter fein hacken. Mit dem Dip verrühren und mit Salz abschmecken.
9. Die Zucchini-Schiffchen zusammen mit dem Joghurt servieren.



## REISER RÄT

Probieren Sie statt Currypulver auch einmal Zatar – eine arabische Gewürzmischung mit Thymian, Oregano, Sesam und Schwarzkümmel.

