



Zucchini mit Kichererbsen

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/zucchini-mit-kichererbsen.jsp>



Gefüllte Zucchini mit Kartoffel-Kichererbsen-Füllung auf Rote-Beete-Apfel-Creme.

Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
400 g	Zucchini	
250 g	Kartoffeln	
1,5	Zwiebeln	
1	rote Paprikaschote	
120 g	Kichererbsen (aus der Dose)	
3 EL	Olivenöl	GUT&GÜNSTIG Natives Olivenöl extra
etwas	Meersalz	
etwas	Pfeffer	
110 g	Rote-Beete	
240 ml	Wasser	
70 g	Apfel	
25 g	Mandelmus, weiß	
1 TL	Ahornsirup	
40 g	Ciabatta-Brot	
1 EL	Kürbiskernöl	

Rezept: Ernährungsservice
Foto: EDEKA Zentrale AG & Co. KG

Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**

Zubereitungszeit: **40 Min.**

Fertig in: **40 Min.**

Je Portion : **1394 kJ, 333 kcal, 32 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 17 g Fett, 0 mg Cholesterin, 8 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Zubereitung

1.) Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Eine Zwiebel schälen und fein hacken. Paprika waschen, halbieren und in kleine Stücke schneiden. Kichererbsen in Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Zucchini längs halbieren und mit einem Teelöffel das Innere auskratzen und grob hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelwürfel darin 4 Minuten anbraten. Zwiebeln, Paprika, das Zucchini-Innere und die Kichererbsen dazugeben und weitere 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ausgehöhlte Zucchini mit der Füllung füllen. Ciabatta in kleine Würfel schneiden und mit dem restlichen Olivenöl und einer Prise Salz in einer Schale vermengen. Zucchini mit den Ciabatta-Würfeln toppen und im Backofen 12 bis 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen lassen.

2.) Rote Beete in kleine Stücke schneiden. Apfel waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die halbe Zwiebel schälen und fein hacken. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und Rote Beete, Apfel und Zwiebel darin 5 Minuten kochen lassen. Mandelmus und Ahornsirup dazugeben und einmal aufkochen lassen. Mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz würzen.

3.) Rote-Beete-Apfel-Creme auf Tellern längs verteilen, Zucchini drauflegen und mit Kürbiskernöl toppen. Probieren Sie auch unser mit Feta! Im Zucchini-Fieber? Probieren Sie auch unser ! Als Dessert:

Kochschule

Zwiebeln schneiden: Ihnen strömen beim Schneiden von Zwiebeln leicht Tränen in die Augen? Kein Problem: Legen Sie die Zwiebel vorher einfach in kaltes Wasser oder nehmen Sie einen Schluck Wasser in den Mund, wenn Sie die Zwiebeln schneiden.