

Gefüllte Zucchini mit Hafergrütze und Feta

 Leicht  ca. 60 Min.



Zutaten | 4 Portionen

2 Zucchini
1 Tomate
1 Packung Feta
150 g frische Champignons
100 g Hafergrütze
2-3 Stangen Lauchzwiebeln
Olivenöl
Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Koriander, Paprika

Zubereitung

Die Hafergrütze waschen und mit heißem Wasser und etwas Gemüsebrühe aufkochen, ziehen lassen. Die Zucchini gut waschen, halbieren und mit einem Esslöffel aushöhlen. Den Backofen auf Umluft 180° vorheizen. Die geviertelten Zucchini auf ein Backblech legen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Tomate und Champignons gut waschen und in kleine Stücke schneiden. Auf den Zucchini verteilen. Sollten Champignons übrig sein, einfach auf dem Rest des Backblechs verteilen. Die Hafergrütze sobald sie fertig ist, ebenfalls in die ausgehöhlten Zucchini geben. Feta und Lauchzwiebeln drüber geben, würzen und für ca. 20 bis 30 Minuten in den Backofen geben. Guten Appetit!