

# Zucchini Rezepte

## Gefüllte Zucchini mit Veganschnitzel

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Gluten, Seitan, Vegan, Vegetarisch, Zucchini

---

|       |                    |   |                                    |
|-------|--------------------|---|------------------------------------|
| 4     | kleine Zucchini    | 1 | Teel. Knoblauchpulver              |
|       | Salz, Pfeffer      | 4 | kleine Veganschnitzel (Grundrezept |
|       | Füllung:           |   | - Veganschnitzel                   |
| 500 g | Spinat             |   | - nature)                          |
| 8     | Essl. Semmelbrösel |   | Zahnstocher                        |
| 1/2   | Teel. Muskatpulver | 2 | Essl. Öl                           |

---

Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch aushöhlen und beiseite stellen. Die Zucchini-Schiffchen salzen und pfeffern.

Den Spinat waschen, gut abtropfen lassen und in wenig Salzwasser blanchieren. In einem Sieb gut ausdrücken; danach klein hacken und mit dem ebenfalls klein gehackten Zucchini-Fleisch vermengen.

Die Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauchpulver dazugeben und gut verrühren. Die Zucchini-Schiffchen mit der Masse füllen, mit je einem kleinen Veganschnitzel bedecken und dieses mit einem Zahnstocher befestigen.

In eine Auflaufform das Öl geben, die Zucchini hineinsetzen und bei 160 Grad C im Ofen ca. 30 Minuten backen.

Die Auflaufform während der letzten 15 Minuten mit Alufolie abdecken.

Zubereitung ca. 45 Minuten