

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Zucchini mit Champignon-Füllung und Cashew-Topping (vegane Alternative zu Käse)

Zutaten für 2 Personen:

- 2 mittelgroße Zucchini
- 200 g Champignon
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Glas rotes Pesto
- 100 g Cashewkerne
- 1 EL Hefeflocken
- Etwas Olivenöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Olivenöl
- Kräutersalz, Pfeffer, Italienische Kräuter-Mischung



Backofen auf 175 Grad vorheizen

Zucchini vorbereiten:

Die Zucchini waschen, Ansatz abschneiden und halbieren.

Mit einem Teelöffel etwas aushöhlen, nur den weichen Teil mit den Kernen.

Füllung vorbereiten:

Zwiebel und Knoblauch würfeln.

Champignon in Stücke von ca. 1cm schneiden.

Champignon, Zwiebeln und Knoblauch mit dem roten Pesto mischen.

Topping vorbereiten:

Die Cashewkerne in einem Mixer hacken, Konsistenz ähnlich wie grob geriebener Parmesan.

Mit den Hefeflocken mischen und mit etwas Olivenöl zu einer krümeligen Paste verrühren.

Fertigstellen und backen:

Die Zucchini in eine Auflaufform setzen und kräftig mit Kräutersalz und italienischen Kräuter bestreuen.

Mit etwas Olivenöl beträufeln und dann die Champignon-Füllung auf den Zucchini verteilen.

Darauf das Cashew-Topping bröseln und nochmals mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Heiße Gemüsebrühe mit dem Olivenöl verrühren und um die Zucchini in die Auflaufform füllen.

In den Backofen auf die 2. Schiene von unten schieben und bei 175 Grad Umluft 30 Minuten backen.

