# VEGAN gefüllte Zucchini

## Zutaten

für 4 Personen
1 große Zucchini
2 Zwiebel, halbiert
2 Knoblauchzehen
Petersilie, Minze
100g Dinkelvollkornreis
l100g rote Linsen, gewaschen
1 EL Suppenwürze
1TL Kräutersalz + Pfeffer
3 Tomaten, halbiert
1EL Tomatenmark
Basilikum, Brennnessel
1TL Suppenwürze

## Zubereitung

MIT THERMOMIX
1. Petersilie und Minze im Mixtopf 3Sek/St 6, umfüllen
2. einen Zwiebel und eine Knoblauchzehe im Mixtopf 3Sek/St 6, in eine Pfanne umfüllen und andünsten
3. Dinkelreis, gewaschene Lisen, Suppenwürze und 400g Wasser in den Mixtopf und Reis koch Stufe aktivieren
4. In der Zwischenzeit den Zucchini aushüllen
5. gekochten Reis, Linsen, Kräuter und Zucchini Innenleben, Kräutersalz und Pfeffer zu der Zwiebelmischung in die Pfanne geben, durchmischen
6. einen Zwiebel und eine Knoblauchzehe im Mixtopf 3Sek/St6 zerkleinern und 2Min/Varoma/St1 dünsten
7. Tomaten, Tomatenmark und Suppenwürze hinzu, 3Min/Varoma/St1 dünsten
8. Tomatensugo und Zucchini in eine Auflaufform geben, den Zucchini mit der Fülle füllen und im vorgeheizten Backrohr 40Min bei 180° fertiggaren

OHNE THERMOMIX
1. Petersilie und Minze fein hacken
2. einen Zwiebel und eine Knoblauchzehe fein schneiden, in eine Pfanne mit etwas Rapsöl andünsten
3. Dinkelreis und gewaschene Linsen in einem Topf mit Suppenwürze kochen
4. In der Zwischenzeit den Zucchini aushüllen
5. gekochten Reis, Linsen, Kräuter und Zucchini Innenleben, Kräutersalz und Pfeffer zu der Zwiebelmischung in die Pfanne geben, durchmischen
6. einen Zwiebel und eine Knoblauchzehe fein schneiden und in einer Pfanne andünsten
7. Tomaten, Tomatenmark und Suppenwürze hinzu und ein paar Minuten dünsten
8. Tomatensugo und Zucchini in eine Auflaufform geben, den Zucchini mit der Fülle füllen und im vorgeheizten Backrohr 40Min bei 180° fertiggaren

Thermomix® Rezept von carina kocht. kreiert
selbstständige Thermomix® Beraterin