



Griechische gefüllte Zucchini

mit Bulgur und Feta-Dip



20-30min



4 Personen

Wir bringen den Sommer auf den Teller und füllen Zucchini mit Bulgur-Gemüse griechischer Art. Salzige Oliven, bunte Tomaten und frischer Oregano bringen dich kulinarisch bis auf die schönsten Inseln des ägäischen Meeres! Das Highlight des Gerichts ist die unwiderstehliche Sauce aus würzigem Fetakäse und Zitrone. Die träufeln wir großzügig über die Zucchini und lassen es uns gut gehen!

Was du von uns bekommst

- schwarze Oliven
- Feta ⁷
- rote Zwiebel
- Tomaten
- Joghurt ⁷
- Zucchini
- Knoblauchzehe
- Bulgur ¹
- Zitrone
- frischer Oregano

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Grillpfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 675.0kcal, Fett 37.2g, Eiweiß 28.3g, Kohlenhydrate 49.3g



1. Bulgur kochen

Backrohr auf 180°C Umluft vorheizen. Einen mittelgroßen Topf mit ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen und den **Bulgur** ca. 10Min. bei niedriger Hitze gar, aber bissfest köcheln lassen.



4. Zucchini füllen

Bulgur, Tomaten, Oliven, Zwiebeln und **Oregano** in einer Schüssel vermengen. Mit 2EL Olivenöl und Salz und Pfeffer würzen. Nun die **Zucchinihälften** mit dem **Bulgur-Gemüse-Mix** füllen und **Zucchini** auf einem Backblech für ca. 5Min. ins Backrohr geben.



2. Zucchini zubereiten

Zucchini längs halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse auskratzen. ca. einen 0,5-1cm breiten Fruchtfleisch-Rand lassen. Anschließend die Schnittflächen mit etwas Olivenöl bepinseln. Eine Grillpfanne hoch erhitzen und **Zucchinihälften** insgesamt ca. 6-8Min. von beiden Seiten grillen.



5. Feta Dip zubereiten

Knoblauch schälen, halbieren und fein hacken. Für den **Feta-Dip** den **Feta** in grobe Stücke brechen, mit **Joghurt**, 1-2TL **Zitronenschale**, 1-2EL **Zitronensaft**, 2EL Wasser und nach Geschmack Hälfte oder gesamten **Knoblauch** in ein schmales, hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Pfeffer und 1Prise Zucker würzen.



3. Gemüse schneiden

Tomaten halbieren, den Strunk entfernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. **Schale** der **Zitrone** abreiben und eine Hälfte auspressen, die andere in Spalten schneiden. **Oreganoblätter** von den Stielen zupfen und grob hacken. **Oliven** grob hacken.



6. Servieren

Gefüllte **Zucchini** aus dem Backrohr nehmen und mit **Feta-Dip** und **Zitronenspalten** servieren. Eventuelle übrige **Füllung** als Beilage dazu reichen.