

# apoday<sup>®</sup> Rezepte



## Zucchinischiffchen mit Soja-Füllung

- 50 g Sojagranulat (Reformhaus oder Naturkostgeschäft)
- 1 mittelgroße Zucchini (ca. 200 g)
- 1 kleine Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- 2 kleine Tomaten
- Pfeffer
- Salz
- Paprikapulver
- 1 TL italienische Kräuter
- 1 EL Olivenöl
- 40 g Mozzarella light

Sojagranulat in 125 ml Wasser quellen lassen. Die Zucchini waschen, halbieren und mit einem Esslöffel aushöhlen. Das Innere der Zucchini würfeln. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und würfeln. Die Tomaten ebenfalls würfeln. Das Gemüse unter die Sojamasse mischen, mit Pfeffer, Salz, Paprikapulver und italienischen Kräutern kräftig würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Sojamasse wie Hackfleisch krümelig anbraten. Die Zucchinihälften damit füllen, mit leichtem Mozzarella belegen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 10 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt.

381 kcal (1595 kJ), 36,9 g Eiweiß, 15,3 g Fett, 19,1 g Kohlenhydrate