



gefüllte Zucchini mit Protein Chunks

Zutaten

0.5 Pack Protein Chunks Hack

1 Stück(e) Zwiebel

Etwas Öl zum Anbraten

1 Zehe(n) Knoblauch

400 g gehackte Tomaten

Etwas geräuchertes Paprikapulver

200 ml Gemüsebrühe

1 Prise(n) Pfeffer

240 g Kidneybohnen

2 Stück(e) Zucchini

Etwas pflanzliche Käse-Alternative

Kochzeit: 45 min

Gesamtzeit: 45 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Heize den Backofen auf 180 °C Ober- / Unterhitze vor.

2.

Schäle die Zwiebel, schneide sie klein und dünste sie in etwas Öl in einer Pfanne an. Gib die Protein Chunks hinzu und brate sie kurz mit.

3.

Presse den Knoblauch hinzu und lösche danach mit den gehackten Tomaten ab. Würze alles kräftig mit Pfeffer und Paprikapulver und füge noch etwa 200 ml kräftige Gemüsebrühe hinzu.

4.

Lasse alles etwa 5 Minuten köcheln, stelle den Herd aus und füge die Kidneybohnen hinzu.

5.

Höhle dann die Zucchini aus, würze sie kräftig mit Salz und Pfeffer, lege sie auf ein Backblech und befülle sie mit der fertigen Füllung und bestreue sie mit der pflanzlichen Käse-Alternative. Backe die Zucchini etwa 15-20 Minuten auf der mittleren Schiene.