

Recept geschikt voor: 4 personen | Moeilijkheid: 🍚 🖵

Voorbereidingstijd: 15 min | Bereidingstijd: 0 min | Totale bereiding: 15 min

Bertyn producten: Veggie Protein Bloc - Dinkel Veggie Protein Bloc - Natur Veggie Protein

Bloc - Weizen

Bron: <u>bertyn.eu</u> | Chef: <u>Stefano Vicinoadio</u> | © Stefano Vicinoadio

Indische gefüllte Zucchini mit Seitan, Garam masala und Petersilie

Ingrediënten

- 400 g Veggie Protein Bloc in Würfel
- 2 große Zucchini
- 4 EL gebratene Zwiebeln
- EL Kräutermischung (ORAC Botanico mix mit Chili von Amanprana)
- 3 EL Omega Öl (Happy Perilla Special Omega Öl von Amanprana)
- 1 Bund glatte Petersilie
- Eine Prise Fleur de Sel (Amanprana)
- Ein Prise Pfeffer

Bereiding

- 1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
- 2. Die Zucchini waschen und halbieren.
- 3. Die Zucchini mit einem Eiskugelformer aushöhlen.
- 4. Den Seitan zusammen mit der Petersilie, den gebratenen Zwiebeln, der Kräutermischung und ein wenig Salz und Pfeffer in den Mixer geben.
- 5. Mit der Mischung können Sie die Zucchini füllen.
- 6. Die gefüllten Zucchini anschließend in eine Auflaufform legen, mit etwas Öl beträufeln und mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.
- 7. Das Gericht ca. 35-40 Minuten im Ofen backen.
- 8. Zum Beispiel mit Kartoffeln oder Reis servieren. Guten Appetit!