

WECKZEIT

Die Pesto- und Chutney Manufaktur in Köln

www.weckzeit-koeln.de

Gefüllte Zucchini mit Cous-Cous "Alhambra"



Zutaten für 4 Personen:

- 4 kleine Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- 5 Zehen Knoblauch
- 500 g Cous-Cous Instant
- 100 g entkernte, schwarze Oliven
- 2 große Dosen geschälte Tomaten
- ca. 200 g Parmigiano Reggiano
- Olivenöl, Salz, Chili, Pfeffer, Oregano, Zucker
- 1 Glas Pesto Tomate-Dattel "Alhambra"

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen, 2 Knoblauchzehen hacken und dazugeben, leicht anschwitzen und dann die geschälten Tomaten hinzugeben. Mit einem Stampfer grob zerkleinern und mit etwas Salz, Chili, Pfeffer, Oregano und Zucker abschmecken und köcheln lassen.

In einen zweiten Topf ebenfalls Olivenöl erhitzen. eine Zwiebel und 3 Knoblauchzehen fein würfeln und dazu geben. Gut anschwitzen und mit 500 ml gesalzenem Wasser ablöschen. Kurz aufkochen lassen, von der Herdplatte nehmen und den Cous-Cous einrühren. Ca. 5 Minuten quellen lassen, bis das Wasser ganz aufgenommen wurde.

Die schwarzen Oliven klein hacken und zusammen mit dem Pesto Tomate-Dattel "Alhambra" unterheben. 4 kleine Zucchini halbieren, aushöhlen, das "Innenleben" klein hacken und in die Tomatensauce geben. Die Sauce nochmals ca. 8 Minuten köcheln lassen. Die Zucchinihälften mit dem Cous-Cous befüllen. Die Tomatensauce in eine Auflaufform geben und die gefüllten Zucchini darauf geben. Etwas von der Tomatensauce mit einem Löffel über die Zucchini geben und diese dann mit geriebenen Parmigiano Reggiano bestreuen.

Wenn man auf den Käse verzichtet, hat man auch ein wunderbares veganes Essen. Dazu passt Reis oder ein frisches Baguette.

Guten Appetit!