

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Gefüllte Zucchini mit Amaranth

175 g Netto Zwiebeln  
100 g Amaranth  
3 Ei Öl  
350 cm<sup>3</sup> Gemüsebrühe

würfeln und  
in  
andünsten,  
angiessen und b. kleiner Hitze  
20 Min. ausquellen lassen. Ab  
u. zu umrühren.

100 g Netto Spinat  
1 Ei (Gew.-Kl.3)

zerpflücken und mit  
unter den Amaranth rühren.

Curry, jod. Meersalz  
3 Zucchini (450 g Netto)

Würzen mit:

der Länge nach halbieren und  
aushöhlen, das Ausgehöhlte  
hacken,

1 kg Tomaten

würfeln u. zusammen mit den  
gehackten Zucchini in eine mit  
ausgefetteten ofenfesten Form  
füllen, würzen mit:

einigen Tropfen Öl

jod. Meersalz, Pfeffer

einigen Tropfen Öl

Die ausgehöhlten Zucchini mit  
dem Amaranth füllen und auf die  
Tomaten setzen und mit  
betreufeln.

Bei 250 Grad/Gas Stufe 5 ca.  
30 Min. im Backform garen.

Gesamt: 1262 kcal : 4 = 316 kcal