

## ZUCCHINISCHIFFCHEN MIT PILZCREME, DAZU QUINOA, BUTTERKAROTTEN UND PASTINAKENSOSSE

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

### ZUTATEN ZUBEREITUNG

- |   |   |
|---|---|
| <b>4 Zucchini</b><br><b>4 Scheiben Emmentaler</b><br><b>500 g Champignons</b><br><b>1 Bund Petersilie</b><br><b>2 Zwiebeln</b><br><b>Olivenöl</b><br><b>2 Tassen Quinoa (oder Reis)</b><br><b>4 große Karotten</b><br><b>6 große Pastinaken</b><br><b>1 l Gemüsebrühe</b><br><b>Butter</b><br><b>etwas Schnittlauch</b><br><b>zum Würzen:</b><br><b>Salz, Pfeffer</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Backofen auf 200° Celsius vorheizen.</i></li><li>• <i>Zucchini halbieren und mit einem kleinen Löffel aushöhlen.</i></li><li>• <i>Geputzte Champignons klein schneiden, 1 Zwiebel klein würfeln und Petersilie fein hacken. Alles zusammen in einer Pfanne anrösten, mit Salz und Pfeffer würzen, danach herausnehmen und mit einem Mixstab pürieren.</i></li><li>• <i>Pilzmasse in die Zucchini füllen, auf ein Backblech geben und den Emmentaler darauf legen. Im Ofen für 20 Minuten überbacken.</i></li><li>• <i>Gemüsebrühe aufkochen, Quinoa (oder Reis) einrühren und bei kleiner Flamme ziehen lassen. Abgießen und in einer Pfanne mit etwas Butter schwenken.</i></li></ul> |
|---|---|

- *Karotten kleinschneiden und in der Brühe unter Hinzugabe von etwas Butter bissfest kochen.*



- *Pastinaken in Würfel schneiden, restliche Zwiebel klein würfeln und alles zusammen in etwas Butter anrösten und mit Brühe aufgießen. Leicht bedeckt weichkochen. Mit dem Mixstab pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.*

- *Alles zusammen anrichten und mit Schnittlauch garnieren.*

*Guten Appetit!*