

# GEFÜLLTE ZUCCHINI



# COURGETTES FARCIES

- 4 Zucchini :: 4 courgettes
- 1 Aubergine :: 1 aubergine
- 2 Biozwiebeln :: 2 oignons bio
- 1 Knoblauchzehe :: 1 gousse d'ail
- 12 Geschmackstomaten :: 12 tomates saveur
- 1/2 Limone :: 1/2 citron vert
- BON-RI BIO®  
150 g Bioquinoa :: BON-RI BIO®  
150 g de quinoa bio
- KING'S CROWN®  
125 g rote Kidneybohnen :: KING'S CROWN®  
125 g de haricots rouges
- KING'S CROWN®  
140 g Zuckermais :: KING'S CROWN®  
140 g de maïs doux
- 100 g Feta :: 100 g de feta
- TRADER JOE'S BIO®  
40 g Biohaselnüsse :: TRADER JOE'S BIO®  
40 g de noisettes bio
- ALBONA®  
2 EL Paniermehl :: ALBONA®  
2 cuillerées de chapelure
- PORTLAND®  
1 fettarmer Gemüsebrühwürfel :: PORTLAND®  
1 cube de bouillon de légumes dégraissé
- EL CULTIVADOR BIO®  
2 EL Bio-Olivenöl :: EL CULTIVADOR BIO®  
2 cuillerées d'huile d'olive bio
- PORTLAND®  
1 EL Paprikapulver :: PORTLAND®  
1 cuillerée de paprika en poudre
- PORTLAND®  
1 EL provenzalische Kräuter :: PORTLAND®  
1 cuillerée d'herbes de Provence
- PORTLAND®  
1 EL Pfeffer :: PORTLAND®  
1 cuillerée de poivre
- PORTLAND®  
1 Prise Salz :: PORTLAND®  
1 pincée de sel



6 à 8 Personen  
personnes



20 Min. (+ 25 Min. im Ofen)  
min (+ 25 min dans le four)

Entdecken Sie mehr Rezepte unter /  
Découvrez plus de recettes sur  
[www.aldi.com](http://www.aldi.com)

**ALDI**





# COURGETTES FARCIES GEFÜLLTE ZUCCHINI



1 Préchauffez le four à 180 °C.  
Faites cuire le quinoa dans une quantité appropriée d'eau, en ajoutant le cube de bouillon. Égouttez au bout de 10 minutes.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.  
Den Quinoa in genügend Wasser kochen und einen Gemüsebrühwürfel dazugeben.  
Nach 10 Minuten abgießen.

2 Pelez, puis émincez finement l'ail et les oignons.  
Lavez l'aubergine et les tomates saveur, et découpez-les en petits morceaux. Égouttez les haricots rouges et le maïs, et hachez finement les noisettes. Lavez les courgettes, coupez-les en deux dans le sens de la longueur et égouttez-les à l'aide d'une cuillère.

Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und fein schneiden. Die Aubergine und die Geschmackstomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Kidneybohnen und den Mais abgießen und die Haselnüsse fein hacken. Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel aushöhlen.

3 Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites-y blondir l'ail et les oignons. Ajoutez les morceaux d'aubergine ainsi que les haricots et laissez cuire. Assaisonnez de paprika en poudre, d'herbes de Provence, de sel et de poivre.

Ajoutez l'aubergine et les haricots au quinoa cuit. Pressez une moitié du citron vert et versez le jus sur le quinoa. Ajoutez encore les noisettes, le maïs et les tomates saveur.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebeln glasig dünsten. Die Auberginenstücke und die Bohnen dazugeben und mitbraten. Mit Paprikapulver, provenzalischen Kräutern, Pfeffer und Salz würzen. Die Aubergine und die Bohnen zum gekochten Quinoa geben. Eine halbe Limone auspressen und den Saft über den Quinoa träufeln. Auch die Haselnüsse, den Mais und die Geschmackstomaten dazugeben.

4 Emplissez les courgettes avec le mélange.  
Émiettez la feta par-dessus et saupoudrez le dessus des courgettes d'un peu de chapelure. Mettez les demi-courgettes dans un plat à four couvert de papier de cuisson et faites cuire 25 minutes dans le four.

Die Zucchini mit dieser Mischung füllen.  
Den Feta darüber zerbröckeln und die Oberseite der Zucchini mit etwas Paniermehl bestreuen. Die Zucchinihälften in eine Auflaufform mit Backpapier legen und 25 Minuten lang in den Ofen geben.