

Überbackene Zucchini mit Schafskäse und Amaranth

Zutaten für 4 Personen:

4 Zucchini
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
2 EL italienische Kräuter (Oregano, Basilikum)
2 Scheiben Toastbrot
200 g Schafskäse
1 EL Schmand
Salz, Pfeffer
250 g Amaranth

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen, fein würfeln.
- Zucchini waschen, halbieren und mit einem Löffel aushöhlen.
- Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel, Fruchtfleisch und Kräuter zugeben und kurz anschwitzen.
- Ofen auf 170 Grad vorheizen.
- Toastbrot und Käse fein würfeln, mit Schmand und Zucchini Masse vermengen und abschmecken.
- Diese Masse in die Zucchinihälften füllen und ca 25 Minuten überbacken.
- Amaranth nach Anleitung (ähnlich wie Reis) garen und als Beilage zu den Schiffchen reichen.

Info: Amaranth hat einen weit höheren Eiweiß- und Mineralstoffgehalt als die weltweit traditionell angebauten Getreidesorten. Die Proteine bestehen aus vielen essenziellen Aminosäuren, der Gehalt an Calcium, Magnesium, Eisen und Zink ist sehr hoch. Kohlenhydrate und Ballaststoffe sind in gleich großen Mengen vorhanden. Bei dem enthaltenen Fett handelt es sich zu ca. 70 % um ungesättigte Fettsäuren. Die Inhaltsstoffe sind nicht nur in großen Mengen enthalten, sondern in einem für die menschliche Ernährung sehr günstigen Verhältnis kombiniert. (Quelle: Wikipedia)

Pro Portion: 487 Kcal, 21 g Fett, 48 g KH, 24 g EW,