Nah&Frisch

Felix Professional

Ofengemüse gefüllt mit Sugo

Hauptspeise Gemüse Glutenfrei Sommer Vegetarisch

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ●●●○○

Ofen auf 180 °C Heißluft vorheizen. Quinoa mit doppelter Menge Wasser aufkochen und anschließend 10 Minuten quellen lassen. Melanzani und Zucchini waschen, der Länge nach aufschneiden und aushöhlen. Dabei einen ca. 1 cm breiten Rand stehen lassen. Paprika waschen, oben aufschneiden und Trennhäute entfernen. Melanzani, Zucchini und Paprika auf einem mit Backpapier belegten Blech für 20-30 Minuten backen.
Achtung auf unterschiedliche Garzeiten der verschiedenen Gemüse. Fruchtfleisch von Melanzani und Zucchini, Frühlingszwiebeln sowie Knoblauch fein schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und alles anbraten. Felix Sugo Vorarlberger Frischkäse und gekochte Quinoa beimengen und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.
Fertig gebackene Gemüsehälften bzw. Paprika mit Gemüse-Sugo-Quinoa Masse füllen und mit Cocktailtomaten servieren.

ZUTATEN

- 1 Glas Felix Sugo Vorarlberger Frischkäse 360 g
- 1 Melanzani
- 1 roter Paprika
- 1 Zucchini
- 150 g Quinoa
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Kräuter
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Cocktailtomaten zum Verzieren