

# Zucchini/Melanzani mit Pilz-Couscousfülle

4 Personen

| Menge | Zutaten  |
|-------|--|
| 140 g | Vollkorn Couscous (grober Weizengrieß)   |
| 210 g | Wasser, Salz   |
| 4 Stk | Zucchini (ca. 20 cm) oder Melanzani  |
| 40 g  | Zwiebel  |
| 160 g | Bio-Pilze von GutBehüetet (Seitlinge)  |
| 3 EL  | Sonnenblumenöl   |
| 1 TL  | Pilzsalz von GutBehüetet   |
| 2 EL  | Kürbiskern Spice oder eine andere fermentierte Würzsauce<br>Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer |
| 500 g | Bio-Tomatensauce   |
| 4 EL  | geriebener Käse oder veganer Käseersatz  |

Wasser zum Kochen bringen, salzen, Couscous einrühren, von der Kochplatte nehmen und etwa 10 Minuten fertig ausdämpfen lassen.

Zucchini an den Enden kappen, halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel oder Kugelausstecher so weit entfernen, dass eine tiefe Fruche entsteht. 50 g vom Fruchtfleisch klein hacken, mit gehackter Zwiebel und den fein gehackten Pilzen in 3 EL Öl kurz anbraten, und die Würzsauce dazugeben. Gut durchrühren und mit Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

Den Couscous (sollte nicht zu trocken sein) mit der gerösteten Masse aus Pilzen vermischen und nochmals abschmecken. Zucchini damit füllen.

Tomatensauce in eine Auflaufform leeren, Zucchinihälften daraufsetzen und 25 Minuten bei 180 °C Heißluft in den Ofen geben. Nach den 20 Minuten den Käse über den Zucchini verteilen und kurz im Rohr schmelzen lassen.

Glutenfreie Variante: mit gekochtem Reis oder Polenta

