Zucchini mit Quinoa-Frischkäsefüllung und Mangosauce

Ein sehr leichtes, kalorienarmes und proteinreiches Gericht. Es ist als Mittagessen und Abendessen gut geeignet.

50g Quinoa

2 Zucchini (alternativ könnt ihr auch Tomaten, Auberginen oder Paprika nehmen)

100 ml Gemüsebrühe (am Besten selbstgemacht)

150g Frischkäse (fettreduziert)

2-3 Cherrytomaten

Salz und Pfeffer

Olivenöl

1 reife Mango

2-3 Stiele frische Minze

1/2 Limette

etwas Chilli

Quinoa waschen und abtropfen lassen. Diesen in der Gemüsebrühe etwa 20 Minuten garen lassen. Danach abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die gewaschenen Zucchini längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Quinoa mit dem Frischkäse und den gewürfelten Tomaten mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Füllung nun in die Zucchinihälften geben, diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit etwas Olivenöl beträufeln (vorgeheizter Backofen 200 Grad, Umluft 180 Grad, 30 Minuten). Falls die Zuchhinihälten braun werden, diese mit Alufolie abdecken.

Die Mango schälen, eine Hälfte in keine Würfel schneiden und die andere fein pürieren. Minze waschen, trocknen und die Blätter in kleine Streifen schneiden. Mangostücke, Mangopüree, den Saft einer halben, ausgedrückten Limette und etwas Chilli (frisch oder gemahlen) verrühren und abschmecken. Mangosauce mit den Zucchinihälften anrichten.

Viel Spaß und lasst es euch schmecken!

leicht abgewandelt vom Rezept auf Eatsmarter.de