

GEFÜLLTE ZUCCHINI MIT HIRSE

Zubereitungszeit **45 Minuten**
Kalorien pro Portion **4.312 kJ / 1.030 kcal**



© Gefüllte Zucchini mit Hirse

Zutaten für 4 Personen

700 g Zucchini
10 g Olivenöl
100 g Hirse
220 ml Wasser
130 g getrocknete Tomaten
100 g Thunfischfilet in Olivenöl
30 g Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Die Zucchini der Länge nach schneiden, das Kerngehäuse entfernen, auf ein Backblech legen und mit Olivenöl übergießen. Für 20 Minuten backen.
2. In der Zwischenzeit die Hirse in 220 ml Wasser kochen, bis das gesamte Wasser aufgesogen ist (12 Minuten). Nach dem Kochen mit Sojasauce vermischen. Thunfisch und getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden und hinzugeben. Die ausgehöhlten Zucchini mit der Füllung füllen und für weitere 15 Minuten backen.
3. Das fertige Gericht mit gehacktem Schnittlauch bestreuen und servieren.