

ZUCCHINI SCHIFFCHEN MIT VEGANEN FILET-STREIFEN

ZUTATEN

1 Packung Garden Gourmet
Vegane Filet-Streifen

2 Zucchini

50 g Couscous

100 g Cherrytomaten

1 Gurke

10 ml Zitronensaft

2 EL Olivenöl

Minze

TIPPS

Zucchini-Schiffchen vor dem Füllen leicht anwärmen

Um die Zucchini-Schiffchen etwas weicher zu machen, kannst Du sie vor dem Füllen leicht anwärmen.

 2 PORTIONEN

 35 MIN

 EINFACH

Unsere Veganen Filet-Streifen in gegrillten Zucchini-Schiffchen sind ein köstliches, schnelles und gesundes Gericht.

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Couscous vorbereiten

Den Couscous nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Zucchini anbraten

Die Zucchini halbieren und auf beiden Seiten mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze goldbraun etwa 10 min anbraten, bis sie gar sind.

3. Füllung vorbereiten

Tomaten halbieren und die Gurke in kleine Würfel schneiden. Den Couscous mit den Tomaten, Gurke und geschnittener Minze vermischen. Zitronensaft und 1 EL Olivenöl hinzugeben. Anschließend beiseitestellen.

4. Filet-Streifen anbraten

In der Zwischenzeit die Filet-Streifen nach Packungsanweisung zubereiten.

5. Zucchini-Schiffchen zusammenstellen und genießen!

Zucchini's aushöhlen und das innere der Zucchini's zum Salat geben. Gut vermischen. Zum Schluss den Salat in die Zucchini-Schiffchen füllen und genießen!

**ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.DE**