

# ZUCCHINI PÄCKCHEN

mit würziger Füllung

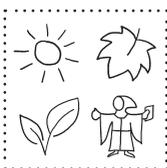


## Du brauchst für 4 Päckchen

125 g Vollkorn-Quinoa\*  
oder geschroteten Dinkel  
250 ml Brühe  
½ Zwiebel  
1-2 Knoblauchzehen  
Olivenöl  
1 EL Weißwein  
1 EL Sojasauce  
Kräuter, z.B. Petersilie und  
Salbei oder auch Thymian,  
Rosmarin, Basilikum, Minze  
etwas Zitronenschale  
Salz, Pfeffer  
1 große Zucchini

\*Dieses gesunde Pseudogetreide wird auch in Deutschland angebaut.

1. Quinoa oder Dinkel in Brühe aufkochen, auf kleiner Stufe etwa 15 Minuten garen.
2. Für die Füllung Knoblauch und Zwiebel fein hacken und in Öl anschwitzen. Quinoa oder Dinkel dazugeben und etwas mitbraten. Dann mit Wein und Sojasauce ablöschen, Kräuter und Zitronenschale untermischen, abschmecken und ein paar Minuten schmoren lassen.
3. Zucchini mit Messer oder Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Je zwei mal zwei Streifen über Kreuz legen, Füllung darauf geben, einklappen und leicht andrücken.
4. Zucchini-Päckchen in der Pfanne mit Öl anbraten oder eingeölt auf den Grill legen.



## VARIANTE ↘

Klein geschnittene getrocknete Tomaten oder Oliven geben der Füllung einen besonders kräftigen Geschmack.  
Eine einfache vegetarische Alternative zur Quinoa-Füllung ist Schafskäse.