

Zutaten für 6 Portionen

4 große Zucchini
250 g Tofu
3 El Paniermehl
1 gehackte Zwiebel
1 Tomate
1 El gehackte Petersilie
1 El Olivenöl
Etwas Currypulver
Etwas Paprikapulver
Salz, Pfeffer
Margarine
Sambal Oelek

Zubereitung

Zucchini waschen, trocknen, der Länge nach halbieren. Kerne und Fleisch vorsichtig herauslöfen, Zucchini leicht salzen.

Zucchiniflesh fein hacken, mit Tofu, Paniermehl, Zwiebeln, Petersilie, öl, Curry, Salz und Pfeffer gut vermengen. Tomate feingehackt unter die Füllung mischen. Zucchini mit Küchenpapier abtupfen und die Füllung in die Zucchinischiffchen verteilen, mit etwas Paniermehl bestreuen und einige Margarineflocken aufsetzen. Die gefüllten Zucchini in eine gut gefettete Auflaufform setzen und bei 175°C ca. 20 Min. backen, die letzten 5 Minuten die Temperatur erhöhen. Mit Reis und etwas Sambal Oelek servieren.