



Gefüllte Walnuss-Zucchini vom Grill



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 630 kcal/ 2640 kJ
Eiweiß: 22 g Fett: 46 g
Kohlenhydrate: 23 g

Zubereitungszeit:
Nährwerte pro Portion

Zubereitung:

1. Zucchini putzen, waschen, der Länge nach halbieren und aushöhlen.
2. Knoblauch schälen, zusammen mit Walnüssen, Linsen, Hefeflocken, Tamari, Oregano und Tomaten in einem Mixer zu einer krümeligen Textur zerkleinern.
3. Zucchini mit der Walnussmischung füllen und den Käse darüber streuen.
4. Zucchinihälften auf den Grill legen, Deckel schließen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten grillen.

Zutaten für 3 Portionen :

- 3 Zucchini (ca. 900 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g kalifornische Walnuskerne
- 150 g braune Linsen, aus der Dose
- 1 ½ EL Hefeflocken
- 1 ½ EL Tamari (japanische Sojasauce)
- 1 Oregano, getrocknet
- 6 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- 3 EL Veganer Streukäse

Ein Rezept von [@plantpower.nutrition](https://www.plantpower.nutrition)