

Wer das viele Grillfleisch in diesem Sommer über hat, dem empfehlen wir den Weg zurück in die Küche. Denn auch dort kann der Hunger eines politisch Interessierten gestillt werden.

Gefülltes Gemüse



Für die Soße: 1 Eßl. Olivenöl, 1 gewürfelte Zwiebel, eine zerkleinerte Knoblauchzehe 1 Liter passierte Tomaten, , Salz, Pfeffer, Curcuma, Zucker, italienische Kräuter (Basilikum Oregano, Rosmarin, Thymian), Messerspitze Harissa (scharfe tunesische Peperonipaste).

➔ Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, Kräuter und Gewürze dazu, mit passierten Tomaten ablöschen, einmal aufkochen, beiseite stellen.

Gemüse: Zucchini, Tomaten, Paprika: Aushöhlen. Von der Zucchini und der Tomate etwas zurückbehalten.

Füllung: 400 gr. Tofu würfeln, 200 gr. Schafkäse würfeln, 2 Eier, Petersilie, Harissa, Senf, Cumin, Salz, gewürfelte Tomaten und Zucchinistückchen

➔ Vermengen, abschmecken

Auflaufform mit Tomatensoße füllen, ausgehöhltes Gemüse mit Füllung in die Form legen.

20 – 30 Minuten bei 180° (Umluft) backen.

Dazu passen Petersilienreis und ein kühler Roséwein.

Einen guten Appetit wünscht Ihre

U W A

Ammersbek, im August 2012

Holger Spanehl *Ralph Otto*
(Pressereferent) (Schriftführer)
für den Inhalt auch verantwortlich