

## September

Zucchini-Schiffe gefüllt mit Frühlingszwiebeln, Paprika und Haselnüssen dazu

Brokkoli-Hafer-Nuss-Bratlinge mit Apfel-Chili-Chutney mit Zwiebeln

45-60 Minuten



Zutaten für 4 Personen:

### **Brokkoli-Hafer-Nuss-Bratlinge**

1 Brokkoli

120g Haselnüsse gehackt

50g Haferflocken

1 Knoblauchzehe

Prise Salz, Pfeffer, 2 EL Pflanzenöl

### **Zucchini-Schiffe gefüllt mit Frühlingszwiebeln, Paprika und Haselnüssen**

2 Zucchini

1-2 Frühlingszwiebeln

1 Paprika

Prise Zucker

Pflanzenöl

wahlweise frischen oder getrockneten Rosmarin und Thymian

### **Apfel-Chili-Chutney mit Zwiebeln**

1 kleiner Apfel

1 kleine Zwiebel

1 TL Zucker

Pflanzenöl

1 kleine Knoblauchzehe

1 kleine Chilischote

## 1.) Apfel-Chili- Chutney mit Zwiebeln vorbereiten

### Zutaten:

1 kleiner Apfel

1 TL Zucker

### Zubereitung:

Den Apfel in kleine Würfel schneiden und in einen kleinen Topf geben. Mit einem Schuss Wasser und 1 TL Zucker vermengen. Den Topf auf niedriger Temperatur erhitzen und die Zutaten köcheln lassen. Erstmal köcheln lassen bis wir später darauf zurückkommen.

## 2.) Brokkoli-Hafer-Nuss-Teig vorbereiten

### Zutaten:

1 Brokkoli

100g Haselnüsse gehackt

50g Haferflocken

1 Knoblauchzehe

Prise Salz, Pfeffer, 2 EL Pflanzenöl

### Zubereitung:

Brokkoli waschen, in etwa 6 cm große Stücke schneiden. Für ca. 10 Minuten im kochenden Wasser garen.



Währenddessen Knoblauch schälen und klein hacken. Haselnüsse, Hafer, Salz und Pfeffer in einem Mixer fein zerkleinern.

Brokkoli mit den Händen oder mit dem Mixer grob mixen, gemeinsam mit den Nüssen vermengen und den Knoblauch hinzufügen.



### 3) Zucchini-Schiffe gefüllt mit Frühlingszwiebeln, Paprika und Haselnüssen vorbereiten

#### Zutaten:

2 Zucchini

1-2 Frühlingszwiebeln

1 Paprika

20g Haselnüsse

eine Prise Zucker

Pflanzenöl

wahlweise frischen Rosmarin und Thymian

#### Zubereitung:

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Zucchini waschen, die Enden abtrennen und längs in der Länge halbieren. Mit einem Metalllöffel das Samengehäuse (Nicht wegschmeißen!) vorsichtig entfernen, sodass eine Kuhle in der Zucchini-Hälfte entsteht.



Paprika waschen, Gehäuse entfernen und in möglichst kleine Würfel schneiden.

Paprika mit Pflanzenöl andünsten.

Währenddessen Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und das Zucchini-Samengehäuse möglichst klein hacken.

Nach dem Paprika gleichmäßig angebraten wurde, werden die Frühlingszwiebeln sowie das Zucchini-Samengehäuse dazugegeben. Knoblauch, Salz, Pfeffer wahlweise frischen Rosmarin und Thymian dazugeben und mit einer Prise Zucker verfeinern.

Zucchini auf einem Backblech mit Backpapier legen und die Füllung aus der Pfanne mit einem Löffel in die Kuhle der Zucchini-Schiffchen verteilen. Haselnüsse auf die Zucchini-Schiffchen gleichmäßig als Topping verstreuen und dann für ca. 25 Minuten in den Ofen.



#### 4.) Apfel-Chili-Chutney mit Zwiebeln fertigstellen

##### Zutaten:

1 Zwiebel

1 kleine Chilischote

1 Knoblauchzehe

##### Zubereitung:

Zwiebel schneiden und in sehr kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne glasig dünsten. Eine kleine Chilischote und eine Knoblauchzehe kleinhaken.

Apfel-Chutney zu den gedünsteten Zwiebeln in die Pfanne geben.



Chili, Knoblauch, Salz und Pfeffer ebenfalls mit in die Pfanne geben. Auf niedriger Temperatur etwas eindicken lassen und in eine Schale geben.

### 5.) Brokkoli-Hafer-Nuss-Teig anbraten

Pfanne auf mittlerer Temperatur mit Pflanzenöl erhitzen. Aus dem Brokkoli-Hafer-Nuss- Teig die Bratlinge formen und in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten.



### 6.) Servieren

Zucchini-Schiffchen aus dem Ofen holen, mit den Brokkoli-Hafer-Nuss-Bratlingen und dem Apfel-Chili-Chutney auf einem Teller verteilen.

*Guten Appetit!*