



ZUCCHINIBLÜTEN MIT COUSCOUS-GEMÜSEFÜLLE

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten

- 8 mittlere Zucchini mit Blüten
- 1 Bio-Orange

Fülle:

- 80 g Zwiebeln
- ½ kleiner, roter Paprika
- 80 g Stangensellerie
- 150 ml Gemüsesuppe
- 60 g Couscous
- 1 MS Safran
- 10 g Thymian (gehackt)

- Salz, Pfeffer, Olivenöl

1. Rohr auf 200°C vorheizen. Eine Auflaufform mit 2 EL Olivenöl ausstreichen.
2. Orange so schälen, dass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Orange in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in die Form legen.
3. Für die Fülle Zwiebeln schälen. Paprika und Sellerie putzen. Gemüse klein würfeln. Suppe aufkochen und vom Herd nehmen. Couscous und Safran einrühren und ca. 7 Minuten quellen lassen. Gemüse und die Hälfte vom Thymian unterrühren.
4. Zucchini Blüten behutsam öffnen und den Blütenkelch (Stempel) entfernen. Couscous in die Blüten füllen und diese an den Enden eindrehen. Zucchini Blüten auf die Orangenscheiben legen, salzen, pfeffern, mit übrigem Thymian bestreuen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Zucchini Blüten im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 20 Minuten garen.

Pro Portion: 222 kcal | EW: 8 g | Fett: 14 g | KH: 24 g | BE: 1,3 | Chol: 1 mg

Weintipp

Trockener, burgenländischer Furmint optimiert mit kernobstfruchtigen Aromen.

MAXFUN

the time is now!

- Über 130 Veranstaltungen
- 400.000 LäuferInnen jährlich

Österreichs Laufsport Plattform #1...
www.maxfunsports.com

coming soon...

DATE	EVENT	DATE	EVENT
08 06 2017	business2run Freistadt 2017	24 06 2017	5. Dachstein-Krippenstein Berglauf
09 06 2017	Sommernachtslauf St. Margarethen	28 06 2017	Tullner Rosenarcadelauf presented by Raiffeisen
09 06 2017	Herzlauf Steiermark	02 07 2017	Wald-und-Wiesen-Lauf
10 06 2017	x cross Run Vienna/Krieau	08 07 2017	x cross Run Obertauern
11 06 2017	3. Favoritner Bezirkslauf	09 07 2017	Gamsleiten Xtreme
11 06 2017	27. Simmeringer Haidelauf	15 07 2017	Red Bull 400 Titisee-Neustadt Deutschland
11 06 2017	Schirmfestlauf	15 07 2017	Römerlauf
22 06 2017	Neunkirchner Firmenlauf	20 08 2017	Kärnten Läufer, 18 - 20. August 2017
24 06 2017	Mattoni Olomouc Half Marathon	20 08 2017	Vienna Trail Run
24 06 2017	Weinlauf Gols	25 08 2017	Sommernachtslauf Pama

Event-Tipp!

18.-20.8.2017 – KÄRNTEN LÄUFT
 Infos und Anmeldung unter: www.kaerntenlaeuft.at



www.maxfunsports.com

www.anmeldesystem.com

www.maxfunshop.com

ÖSTERREICHS ERSTES FOOD MAGAZIN

GUSTO

So schmeckt
der JUNI

GRILLEN

Mariniert &
aufgespießt

ALLES KIRSCH

Von Menü bis
Tischdeko

DESSERTS MIT EIS

Fruchtig, cremig,
schokoladig

Alle Rezepte
3 mal
getestet



Frische Sommerküche

Österreichische Post AG MZ 022032133 M, Verlagsgruppe NEWS Gesellschaft m.b.H., Tabakstraße 1-3, 1020 Wien; Retouren an Postfach 100, 1350 Wien

3,90 Euro

