

# ZUCCHINI SCHIFFCHEN MIT VEGANEN FILET-STREIFEN

## ZUTATEN

1 Packung Garden Gourmet  
Vegane Filet-Streifen

2 Zucchini

50 g Couscous

100 g Cherrytomaten

1 Gurke

10 ml Zitronensaft

2 EL Olivenöl

Minze

## TIPPS

### Zucchini-Schiffchen vor dem Füllen leicht anwärmen

Um die Zucchini-Schiffchen etwas weicher zu machen, kannst Du sie vor dem Füllen leicht anwärmen.

 2 PORTIONEN

 35 MIN

 EINFACH

Unsere Veganen Filet-Streifen in gegrillten Zucchini-Schiffchen sind ein köstliches, schnelles und gesundes Gericht.

## EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

### 1. Couscous vorbereiten

Den Couscous nach Packungsanweisung zubereiten.

### 2. Zucchini anbraten

Die Zucchini halbieren und auf beiden Seiten mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze goldbraun etwa 10 min anbraten, bis sie gar sind.

### 3. Füllung vorbereiten

Tomaten halbieren und die Gurke in kleine Würfel schneiden. Den Couscous mit den Tomaten, Gurke und geschnittener Minze vermischen. Zitronensaft und 1 EL Olivenöl hinzugeben. Anschließend beiseitestellen.

### 4. Filet-Streifen anbraten

In der Zwischenzeit die Filet-Streifen nach Packungsanweisung zubereiten.

### 5. Zucchini-Schiffchen zusammenstellen und genießen!

Zucchini's aushöhlen und das innere der Zucchini's zum Salat geben. Gut vermischen. Zum Schluss den Salat in die Zucchini-Schiffchen füllen und genießen!

**ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF  
GARDENGOURMET.DE**