



Courgettes farcies aux lentilles et aux olives

SEPTEMBRE



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de lentilles jaunes
- 4 petites courgettes (environ 1 kg)
- 2 gousses d'ail
- 2 petits oignons rouges
- 1 poivron rouge
- 60 g d'olives sans noyau
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 3 c.à.s. de concentré de tomate
- 400 g de tomates pelées en boîte
- 1 c.à.s. de poudre de paprika doux
- du sel et du poivre
- 200 g de feta
- 250 g de boulgour

Préparation

- Préchauffer le four à 160 °C chaleur tournante.
- Rincer les lentilles dans une passoire et les faire mijoter dans trois fois la quantité d'eau pendant environ 7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les lentilles dans une passoire, les rincer à l'eau froide et les laisser égoutter.
- Nettoyer les courgettes et les couper en deux dans le sens de la longueur. Retirer l'intérieur à l'aide d'une cuillère et le hacher.
- Peler et couper en petits dés l'ail et les oignons.
- Laver, épépiner et couper les poivrons en dés.
- Hacher les olives.
- Faire chauffer 1 c.à.s. d'huile dans une casserole. Faire frire les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les poivrons coupés en dés et l'intérieur des courgettes et les faire frire. Mélanger le concentré de tomates, les tomates pelées, les olives et les épices aux légumes et laisser mijoter pendant 10 minutes. Enfin, ajouter les lentilles et assaisonner de sel et de poivre.
- Remplir le mélange dans les courgettes et répartir la feta sur le dessus.
- Placer les courgettes farcies sur la grille centrale du four et les faire cuire pendant environ 40 minutes.

- Pendant ce temps, préparer le boulgour 15 minutes avant la fin du temps de cuisson.
- Pour ce faire, rincer le boulgour dans une passoire sous l'eau jusqu'à ce que l'eau soit claire. Mettre ensuite le boulgour dans une casserole et y verser de l'eau bouillante (rapport 1:1). Couvrir et laisser tremper pendant 15 minutes. Incorporer ensuite 1 c.à.s. d'huile d'olive et 1 pincée de sel avec une fourchette.
- Servir les courgettes farcies et le boulgour chauds.



50 min + 40 min au four



Gefüllte Zucchini mit Linsen und Oliven

SEPTEMBER



Zutaten

für 4 Personen:

- 200 g gelbe Linsen
- 4 kleine Zucchini (ca. 1 kg)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 1 rote Paprika
- 60 g entsteinte Oliven
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 400 g geschälte Tomaten aus der Dose
- 1 EL getrockneter Thymian
- 1 EL getrockneter Rosmarin
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- Salz und Pfeffer
- 200 g Feta
- 250 g Bulgur

Zubereitung

- Den Backofen vorheizen auf 160 °C Umluft.
- Die Linsen im Sieb abspülen und in der dreifachen Menge Wasser ca. 7 Minuten köcheln lassen, bis sie bissfest sind. Linsen in ein Sieb abschütten, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
- Zucchini putzen und längs halbieren. Mit einem Löffel das Innere auskratzen und klein schneiden.
- Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- Paprika waschen, entkernen und ebenfalls würfeln.
- Oliven klein schneiden.
- 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Darin Zwiebeln und Knoblauch glasig anbraten. Paprikawürfel und das Innere der Zucchini dazugeben und anbraten. Tomatenmark, geschälte Tomaten, Oliven und Gewürze unter das Gemüse mischen und 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Linsen hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Masse in die Zucchini füllen und den Feta darüber verteilen.
- Die gefüllten Zucchini auf die mittlere Schiene des Ofens setzen und ca. 40 Minuten backen.
- Währenddessen 15 Minuten vor Ende der Backzeit den Bulgur zubereiten.
- Dazu den Bulgur in einem Sieb unter Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist. Dann den Bulgur in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser (Verhältnis 1:1) abgießen. Abgedeckt 15 Minuten quellen lassen. Anschließend 1 EL Olivenöl und 1 Prise Salz mit einer Gabel unterheben.
- Gefüllte Zucchini und Bulgur heiß servieren.



50 Min und 40 Min im Ofen

