

# Gefüllte Bio-Zucchini mit Hirse und Wildkräuter

Karoline Hochmair - Biobäuerin aus Wallern



Mehr Infos zum EU-Bio-Logo unter [bio-austria.at/eu-bio-logo](http://bio-austria.at/eu-bio-logo)

## Zutaten:

- 2 größere Bio-Zucchini
  - 1 Bio-Zwiebel
  - 2 Bio-Knoblauchzehen
  - 1/2 Stange Bio-Lauch
  - 200 g Bio-Hirse
  - 50 g geriebenen Bio-Parmesan
  - 1/2 l Bio-Gemüsebrühe
  - 1 roter Bio-Paprika
  - 1 Handvoll Wildkräuter (Melde, Giersch, Gundelrebe, Kohldistel....)
  - einige Blätter Dost
  - Salz, Bio-Pfeffer, Bio-Curry
  - Bio-Wein und Bio-Balsamico
- 
- Bio-Öl
  - 500 g Bio-Tomaten
  - 1 Bio-Zwiebel
  - 1 EL Bio-Honig
  - 2 Zweige Dost zum Garnieren

## Zubereitung:

Zucchini in ca. 5 bis 6 cm dicke Scheiben schneiden, aushöhlen und oben zackig wie eine Krone einschneiden. Fein geschnittene Zwiebel und Knoblauchzehen in Öl anschwitzen, dann den fein geschnittenen Lauch dazugeben. Das ausgehöhlte, fein geschnittene Fruchtfleisch der Zucchini und den würfelig geschnittenen Paprika mitrösten. Anschließend die Hirse unterrühren, mit Gemüsebrühe aufgießen und würzen. Ca. 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Dann die fein geschnittenen Wildkräuter einrühren. In die ausgehöhlten Zucchini füllen. Die Tomaten kurz ins kochende Wasser geben, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Anschließend in Spalten schneiden. Geschnittene Zwiebel in Öl anrösten, die Tomaten dazugeben, mit Honig und Salz würzen. Anschließend in eine Auflaufform gießen und die gefüllten Zucchini darauf geben. Mit Parmesan bestreuen und bei 200 Grad ca. 30 Minuten (bis Zucchini weich sind) überbacken.

**TIPP**  
Nur Wildkräuter sammeln, die man wirklich kennt!



© Karoline Hochmair

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Land- und Forstwirtschaft,  
Regionen und Wasserwirtschaft

**WIR leben Land**  
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

  
Kofinanziert von der  
Europäischen Union