

Klimafreundliche Nachbarschaftsküche

25.08.2020

Zucchini-Päckchen

Zutaten für 8 Personen:

250 g Dinkel, geschrotet

500 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 große Zucchini

2 EL Bratöl

2 TL Thymian

2 TL gemahlene Fenchelsamen

2 EL Agavendicksaft

2 EL Sojasauce

Emissionswerte pro Portion:

- 107 g CO₂äq
- KlimaTeller Label und 62% besser im Vergleich zu einem durchschnittlichen Gericht

1. Den geschroteten Dinkel kurz in Brühe aufkochen und quellen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. In der Pfanne andünsten und den Dinkel dazugeben. Mit Sojasauce und Agavendicksaft ablöschen, mit Thymian und Fenchelsamen würzen. Die Gemüsebrühe zugeben und den Dinkel kurz kochen und quellen lassen.
3. Zucchini mit dem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln. Jeweils 2x2 Streifen über Kreuz legen. Mit Dinkelhack füllen, einklappen und leicht andrücken.
4. Päckchen mit Olivenöl bepinseln und von jeder Seite 3-4 Minuten grillen.