

# Zucchini Schiffchen

Vorbereitung: 20 Min.  
Portionen: 2 bis 3  
Proteingehalt: 38 g



## Du benötigst:

- ✓ 1 große Zucchini
- ✓ 2 Karotten
- ✓ 4 Champignons
- ✓ 3 Essiggurken
- ✓ 5 EL Skyr
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ Pizzakäse (gerieben)
- ✓ Salz + Pfeffer + Kräuter
- ✓ Backblech + Backpapier
- ✓ Eventuell 2 Eier (Spiegelei)
- ✓ 1 Pfanne (für Spiegelei)
- ✓ 1 Schüssel + 1 Löffel

## Zubereitung in 9 einfachen Schritten

1. Zucchini in der Mitte durchschneiden und mit Löffel vorsichtig aushöhlen
2. Zwiebel, Karotten schälen, klein schneiden und in eine große Schüssel geben
3. Champignons waschen, schneiden und in die Schüssel geben
4. Essiggurken klein schneiden und ebenso in die Schüssel hineingeben
5. Skyr in die Schüssel, vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
6. Die Masse in die ausgehöhlten Zucchini mit Löffel gleichmäßig verteilen
7. Die gefüllten Schiffchen im Backrohr (Heißluft, 180 Grad, 15 Minuten) backen
8. In der Zwischenzeit die 2 Spiegelei in einer Pfanne herausbacken
9. Die Schiffchen herausgeben, mit Spiegelei / Kräutern dekorieren + servieren

## Vplatten-Tipp

- Das übrige Zucchini-Fleisch kannst du als Omelette zubereiten (2 Eier, Zucchini-Fleisch, Zwiebel, Salz, Pfeffer verquirlen und in einer Pfanne herausbacken)

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! [info@vplatte.de](mailto:info@vplatte.de) - Tel.: 0800 70 70 070

