

## **Gefüllte Zucchini**

### Zutaten:

1 große Zucchini  
50g Pinienkerne  
200g gek. Quinoa  
100g Schmand  
200g Bergkäse  
2 Tomaten gewürfelt  
2 EL gehackte Petersilie  
Salz, Pfeffer und Knoblauchöl

## **BBQ Sauce**

### Zutaten:

100g Zucker  
200ml Dunkles Bier  
200ml Cola  
300g Ketchup  
1 Stange Zitronengras  
1 Chilischote  
Etwas Knoblauchöl  
Salz und Pfeffer

Zubereitung siehe Youtube Video

[https://youtu.be/Cq3qls\\_pDI8](https://youtu.be/Cq3qls_pDI8)