Rezept

# Vegetarisch gefüllte Gemüse

Ein Rezept von Vegetarisch gefüllte Gemüse, am 28.04.2024

## Zutaten

- **2** kleine Auberginen
- Salz
- **4** schlanke Paprikaschoten (rot oder gelb oder gemischt)
- **1** großes Bund Basilikum
- **4** Knoblauchzehen
- **200 g** frisch geriebener Hartkäse nach Geschmack (z. B. Pecorino, Parmesan oder Manchego)
- frisch geriebene Muskatnuss
- **8** rote Zwiebeln
- **4** kleine Zucchini
- **4** kleine Fleischtomaten
- **200 g** altbackenes Brot
- **6 Zweige** Thymian
- 1/2 Bio-Zitrone
- **4** Eier (Größe M)
- Pfeffer
- **8 EL** Olivenöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

## Zubereitung

1. Die Auberginen waschen und die Enden abschneiden, Auberginen der Länge nach halbieren. Die Zwiebeln schälen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen. Die Auberginen und Zwiebeln darin etwa 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. In ein Sieb abgießen, kurz abschrecken und abtropfen lassen.

2. Zucchini, Paprikaschoten und Tomaten waschen und längs halbieren. Von den Zucchini, Auberginen, Zwiebeln und den Tomaten mit einem Teelöffel das Innere bis auf einen Rand von 1 cm herauslösen. Aus den Paprika die Trennhäutchen mit den Kernen und die Stiele herauslösen.

3. Das Backblech mit Backpapier belegen. Die ausgehöhlten Gemüse nebeneinander daraufsetzen. Das Brot in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser begießen und gut 10 Minuten stehen lassen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, Blättchen von den Zweigen zupfen oder streifen und fein hacken.

4. Ausgelöstes Gemüsefleisch sehr fein schneiden und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und mit Käse, Eiern und Kräutern mit in die Schüssel geben. Das Brot mit den Händen gut ausdrücken, fein zerkrümeln und auch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und gründlich miteinander mischen.

5. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (erst später einschalten: Umluft 160 Grad). Die Brotmischung in die ausgehöhlten Gemüse füllen. Falls davon etwas übrig bleibt, einfach als kleine Bällchen neben die Gemüse setzen. Das Olivenöl gleichmäßig über das Gemüse laufen lassen.

6. Gemüse in den Ofen (Mitte) schieben und 35-40 Minuten backen, bis es schön gebräunt ist. Kurz stehen lassen, dann servieren. Dazu passt ofenfrisches Weißbrot gut und ein Salat, z. B. mit grünen Bohnen oder auch ein Blattsalat. Und: Das Gemüse schmeckt auch lauwarm oder sogar abgekühlt auf dem Büfett.