

Rezept

Französisch gefüllte Gemüse

Ein Rezept von Französisch gefüllte Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

1 kleine Aubergine	4 flache, kleine Zwiebeln
Salz	2 kleine Paprikaschoten
4 junge Zucchini	4 Tomaten
2-3 Scheiben Weißbrot vom Vortag (etwa 80 g)	150 ml Milch
2 Knoblauchzehen	8 Zweige Thymian
1/2 Bund Petersilie	2 EL Olivenöl
300 g Rinder-, Kalbs- oder Lammhackfleisch	1 Ei (Größe M)
Pfeffer	Chilipulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Die Aubergine waschen und der Länge nach durchschneiden. Zwiebeln schälen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Auberginenhälften und Zwiebeln darin etwa 5 Minuten kochen. In ein Sieb abschütten und abschrecken.
2. Von den Zwiebeln einen kleinen Deckel abschneiden und das Innere bis auf zwei Schichten herauslösen. Die Auberginenhälften jeweils noch mal quer halbieren. Das Fleisch mit einem Löffel bis auf einen gut 1 cm dicken Rand aushöhlen. Ausgehöhlt Zwiebel- und Auberginenfleisch klein würfeln.
3. Paprikaschoten, Zucchini und Tomaten waschen. Paprika längs halbieren und die Trennwände mit den Kernen rauszupfen. Die Zucchini längs durchschneiden, das Fruchtfleisch mit einem Löffel rausschaben und ebenfalls hacken. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und das Fruchtfleisch rauslöfeln.
4. Das Brot entrinden, grob würfeln und mit der Milch mischen. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian und Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
5. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den Knoblauch darin mit je 3 EL vom gehackten Auberginen-, Zwiebel- und Zuchiniffleisch andünsten. Die gehackten Kräuter dazugeben und nur zusammenfallen lassen.
6. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (erst später einschalten: 160 Grad Umluft). Das Weißbrot ausdrücken und mit dem gedünsteten Gemüse, dem Hackfleisch und dem Ei gut verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und die Masse in die ausgehöhlten Gemüse füllen.

7. Die gefüllten Gemüse nebeneinander in eine ofenfeste Form setzen. Das übrige gehackte Gemüse mit dem ausgehöhlten Tomatenfleisch und 1/8 l Wasser mischen, salzen, pfeffern und neben das gefüllte Gemüse löffeln. Das restliche Olivenöl darüberträufeln.
-
8. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und das Gemüse etwa 40 Minuten backen, bis es schön gebräunt ist. Nur kurz stehen lassen, dann heiß servieren. Es schmeckt aber auch lauwarm oder kalt sehr gut.