

Rezept

Gefüllte Gemüse auf Nizza-Art

Ein Rezept von Gefüllte Gemüse auf Nizza-Art, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|--|----------------------------|
| 2 schlanke Auberginen | 2 große Zucchini |
| 4 Tomaten | 8 große Champignons |
| 4 milde, weiße Zwiebeln | 3 Knoblauchzehen |
| 3-4 EL Olivenöl | 1 Zweig Rosmarin |
| 4 Zweige Thymian | 3 Stängel Basilikum |
| ½ Bund Petersilie | Salz |
| Pfeffer | 3 EL Tomatenmark |
| 5 Sardellenfilets in Salzlake | 4 EL Semmelbrösel |
| 80 g frisch geriebener Parmesan | 100 ml Gemüsebrühe |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Gemüse waschen und putzen. Auberginen und Zucchini in ca. 6 cm breite Stücke schneiden, ein Viertel davon (möglichst die dünneren Stücke) erst ganz klein würfeln, dann hacken. Beiseitelegen. Die ganzen Stücke so aushöhlen, dass ein ca. 5 mm breiter Rand und ein dünner Boden stehen bleiben – das geht besonders gut mit einem kleinen Kugelausstecher. Tomaten längs halbieren, die Kerne herauslösen, 4 Tomatenhälften ganz fein hacken. Stiele aus den Champignons drehen, 4 Champignons mit den Stielen fein hacken. Zwiebeln schälen, 2 quer halbieren, den inneren Teil herauslösen und die Hälften beiseitelegen. Inneres mit den übrigen beiden ganzen Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Eine große Auflaufform mit etwas Öl ausstreichen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Gemüsestücke mit den ausgehöhlten Seiten nach oben hineinlegen, leicht salzen und pfeffern. Gut 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, darin Zwiebel- und Knoblauchwürfel goldgelb andünsten. Gemüsewürfel bis auf die Tomaten dazugeben und unter Rühren 2-4 Min. braten, salzen und pfeffern. Tomatenwürfel dazugeben und kurz mitbraten, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist. Tomatenmark unterrühren, einmal gut durchrühren, dann die Kräuter dazugeben und die Gemüsemasse vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen.
3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Sardellen kalt abwaschen, trocken tupfen und fein hacken. Mit Semmelbröseln und Parmesan unter das angebratene Gemüse mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse gleichmäßig so in das Gemüse füllen, dass sich kleine Hauben darauf bilden. Die Brühe angießen. Das gefüllte Gemüse im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 50-60 Min. garen, dabei nach etwa der Hälfte der Zeit mit Öl bepinseln.