

Rezept

Gefüllte Gurken mit Tomatenweizen

Ein Rezept von Gefüllte Gurken mit Tomatenweizen, am 28.06.2026

Zutaten

Salz	4	Gärtnergurken (à ca. 300 g)
1 Zwiebel	2	Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl	2	Beutel 10-Minuten-Weichweizen (250 g)
3/8 l Tomatensaft	1/4 l	Gemüsebrühe
Pfeffer	120 g	frisch geriebener Pecorino (ersatzweise Parmesan)
2 TL getrockneter Oregano	2 EL	Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Gurken putzen, schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Gurkenhälften im sprudelnd kochenden Salzwasser 3 Min. garen. Herausnehmen und abtropfen lassen.
2. Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Weizen aus dem Kochbeutel nehmen, zufügen und unter Rühren kurz anrösten. Tomatensaft und 1/8 l Brühe dazugießen, aufkochen und den Weizen zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 10 Min. garen. Salzen und pfeffern.
3. Den Topf vom Herd nehmen, 60 g Pecorino, den Oregano und die Butter unter den Weizen mischen. Die Gurkenhälften innen salzen und mit dem Weizen füllen, übrigen Käse aufstreuen. Die Gurkenhälften in eine ofenfeste Form setzen, restliche Brühe dazugießen. Alles im Ofen (Mitte) 15 Min. garen. Nach Belieben mit frischem Majoran garnieren.