

Rezept

Gefüllte Kugelzucchini auf Tomatenreis

Ein Rezept von Gefüllte Kugelzucchini auf Tomatenreis, am 09.06.2026

Zutaten

6 grüne Kugelzucchini (à 200 g)	1 Zwiebel
3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	10 Zweige Oregano
250 g weicher Ricotta (ital. Frischkäse)	150 g frisch geriebener Pecorino oder Parmesan
2 EL gemahlene Wal- oder Haselnusskerne	1 Ei (Größe L)
150 g Langkornreis	1 EL Olivenöl
150 ml Rotwein (ersatzweise Gemüsebrühe)	250 ml Gemüsebrühe
400 g stückige Tomaten (aus der Dose)	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal

Zubereitung

1. Zucchini waschen, putzen und quer halbieren. An der runden Seite jeder Hälfte ein kleines Stück flach abschneiden, dann können die Früchte besser im Bräter stehen. Von den Hälften mit einem Teelöffel das Fruchtfleisch bis auf 1 cm aushöhlen. Die halbe Menge ausgelöstes Fruchtfleisch klein hacken, den Rest anderweitig verwenden.
2. Zwiebel schälen, klein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Zucchini- fruchtfleisch darin bei mittlerer Hitze 8-10 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen.
3. Oregano waschen, trockenschütteln und die Blättchen bis auf ein paar zum Garnieren fein hacken. Ricotta mit 80 g geriebenem Käse, den Nüssen, dem Ei, der abgekühlten Gemüsemischung und dem gehackten Oregano vermischen. Mit Pfeffer abschmecken.
4. Den Backofen auf 180° vorheizen. Für den Tomatenreis den Reis mit Öl, Wein, Brühe und Tomatenstücken in einem flachen Bräter verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Zucchinihälften mit der Käsemasse füllen. Nebeneinander auf den Reis setzen. Mit restlichem Käse bestreuen und mit 1 EL Öl beträufeln. Gemüse im vorgeheizten Ofen (unten, Umluft 160°) 35-40 Min. garen, bis die Oberfläche goldgelb gebräunt und der Reis gar ist. Falls nötig, noch ein wenig heißes Wasser zum Reis gießen.
6. Gefüllte Zucchini mit dem Tomatenreis auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Oregano bestreut servieren.