Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Gefüllte Kugelzucchini auf Tomatenreis

Ein Rezept von Gefüllte Kugelzucchini auf Tomatenreis, am 08.10.2026

Zutaten

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

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 Zucchinifruchtfleisch 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.