

## Rezept

# Gefüllte Rondini mit Feta und Cashewkernen

Ein Rezept von Gefüllte Rondini mit Feta und Cashewkernen, am 21.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> Rondini (runde Zucchini; möglichst gleich groß à ca. 300 g)	<b>1 TL</b> Zitronensaft
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	Salz
<b>1</b> dicke weiße Zwiebel	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>2</b> rote Spitzpaprikaschoten (ca. 200 g)	<b>1</b> frische rote Chilischote
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>40 g</b> Cashewkerne
<b>1/2 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	<b>1/2 Bund</b> Oregano
rosenscharfes Paprikapulver (nach Belieben)	<b>1/2 TL</b> gemahlener Koriander
<b>40 ml</b> Gemüsebrühe	<b>1 Dose</b> stückige Tomaten (400 g)
<b>200 g</b> Schafskäse (Feta)	<b>1/2 TL</b> flüssiger Honig

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal, 22 g F, 15 g EW, 15 g KH

## Zubereitung

1. Die Rondini waschen und trocken tupfen. 1-2 cm unterhalb des Stiels einen »Deckel« abschneiden. Mit einem scharfkantigen Löffel oder einem kleinen Messer die Rondini und den »Deckel« bis auf einen knapp 1 cm breiten Rand aushöhlen. Die ausgehöhlten Rondini mit etwas Zitronensaft bepinseln, damit sie sich nicht verfärben und leicht salzen und pfeffern. Das herausgeschnittene oder -geschabte Fruchtfleisch klein würfeln.
2. Knoblauch und Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Chili putzen, längs halbieren und entkernen. Chilihälften waschen und fein hacken. Die Spitzpaprikaschoten längs halbieren, putzen, waschen und würfeln.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Cashewkerne grob hacken und kurz ohne Fett goldbraun anrösten, dann aus der Pfanne auf einen Teller schütten und beiseitestellen.
4. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zwiebelwürfel und Chili darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. andünsten. Das Rondinifruchtfleisch und die Paprikastücke dazugeben und bei größerer Hitze 3-4 Min. unter Rühren braten, dann alles in eine Schüssel geben.
5. Den Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, bis auf einen kleinen Rest fein hacken und zur Gemüse Mischung geben. Die Rondini-Füllung mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander und nach Belieben auch mit Paprikapulver kräftig würzen und abschmecken.

6. Eine ofenfeste Form dünn mit Öl auspinseln. Die stückigen Tomaten mit 2 EL Gemüse Mischung, Gemüsebrühe und Honig in die Form geben.
- 
7. Den Feta zur übrigen Gemüse Mischung krümeln und mit den Cashewkernen untermischen. Mischung in die ausgehöhlten Rondini geben. Die Rondini in die Form setzen, mit übrigem Öl beträufeln. Die »Deckel« zunächst danebenlegen. Rondini im heißen Ofen (Mitte) in 30-35 Min. fertig garen, dabei nach ca. 20 Min. oder wenn die Füllung zu dunkel wird, die »Deckel« aufsetzen. Rondini herausnehmen und mit übrigem Oregano bestreut servieren.