

## Rezept

# Gefüllte Zucchini mit Basilikum-Kokossauce

Ein Rezept von Gefüllte Zucchini mit Basilikum-Kokossauce, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>10 g</b> getrocknete Duftpilze (hehom)	<b>250 g</b> Tofu
<b>1</b> rote Paprikaschote	<b>50 g</b> Glasnudeln
<b>1/2 TL</b> Salz	<b>1/4 TL</b> weißer Pfeffer
<b>4</b> Zucchini (je 250 g)	<b>250 g</b> Kokosmilch (aus der nicht geschüttelten Dose)
<b>1-2 EL</b> grüne Currypaste	<b>4 EL</b> helle Sojasauce
<b>2 EL</b> Fischsauce	<b>1/3 TL</b> Zucker
<b>30</b> Blätter Thai-Basilikum (bai horapha)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

## Zubereitung

1. Die Pilze 20 Min. in kaltem Wasser einweichen. Inzwischen den Tofu in sehr kleine Würfel schneiden. Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und ½ cm groß würfeln. Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen.
2. Die Nudeln durch ein Sieb abgießen, mit einer Küchenschere in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Die Duftpilze ebenfalls abgießen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Tofu, Glasnudeln, Paprikawürfel und Pilze in einer Schüssel vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zucchini waschen und abtrocknen, die beiden Enden jeweils großzügig abschneiden. Von beiden Seiten das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel jeweils einige Zentimeter tief aushöhlen. Dann einen Kochlöffel mit dickem Stiel zu Hilfe nehmen und die Zucchini damit vollständig aushöhlen.
4. Die Zucchini mit der Tofumischung füllen; das geht am besten mit den Fingern. Die Füllung von beiden Seiten gut hineindrücken, damit keine Hohlräume bleiben. Die Schale der Zucchini jeweils unten und oben mit einem Messer drei bis vier Mal nicht zu tief einkerben.
5. In einer Pfanne, in der die gefüllten Zucchini nebeneinander Platz haben, 2 EL vom dickflüssigen oberen Teil der Kokosmilch 2 Min. kochen. Die Currypaste unterrühren und 2-3 Min. darin anbraten, bis sich die Sauce am Rand grün färbt. Die restliche Kokosmilch in der Dose verrühren und zugießen. Alles zum Kochen bringen, mit Sojasauce, Fischsauce und Zucker würzen.
6. Die gefüllten Zucchini nebeneinander in die Kokossauce legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. garen.

7. Inzwischen das Basilikum waschen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Vor dem Servieren in die Kokossauce rühren.