

Rezept

Gefüllte Zucchini mit Bulgur-Kurkuma-Pilaw

Ein Rezept von Gefüllte Zucchini mit Bulgur-Kurkuma-Pilaw, am 09.06.2026

Zutaten

100 g Bulgur	Salz
1 EL gemahlene Kurkuma	1 rote Paprika
150 g braune Champignons	1/2 Bund Petersilie
80 g Schafskäse (Feta)	4 große Zucchini
30 g Rosinen	1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/4 TL Zimt	Pfeffer
2 EL Pinienkerne	200 ml Gemüsebrühe

Außerdem:

- 1** Auflaufform

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal, 10 g F, 12 g EW, 32 g KH

Zubereitung

- 1.** Bulgur und Kurkuma mit 200 ml Salzwasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Dann zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Min. köcheln lassen.

- 2.** Paprika halbieren, Samen und weiße Trennwände entfernen. Hälften waschen und klein würfeln. Champignons mit einem Küchenpapier säubern und ebenfalls würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Schafskäse grob zerbröseln.

- 3.** Backofen auf 200° vorheizen. Zucchini waschen, halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Fruchtfleisch klein hacken. Zucchini, Bulgur, Paprika, Champignons, Petersilie, Schafskäse und Rosinen mischen. Mit Kreuzkümmel, Zimt, Salz und Pfeffer würzen.

- 4.** Zucchinihälften salzen und pfeffern, mit der Mischung füllen, mit Pinienkernen bestreuen und in eine Auflaufform setzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 30 Min. backen.