

Rezept

Gefüllte Zucchini mit Couscous und Tofu

Ein Rezept von Gefüllte Zucchini mit Couscous und Tofu, am 20.06.2026

Zutaten

100 g Couscous	1 TL gekörnte Gemüsebrühe
3 Zucchini	Salz
Pfeffer	1 Zwiebel
1 EL Olivenöl	200 g Tofu (ersatzweise Tofu natur)
2 Tomaten (ca. 100 g)	100 g Mais (Glas)
4-5 Stängel Basilikum	4 EL Pflanzencreme
4 EL vegane Reibekäsealternative	Basilikumblätter zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 23 g F, 19 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Den Couscous in eine Schüssel geben. Die gekörnte Brühe dazugeben und mit dem Couscous mischen. Mit 350 ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt ziehen lassen.

2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Zucchini waschen, putzen, halbieren und mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen. Salzen, pfeffern und auf ein Backblech setzen. Das Fruchtfleisch zerkleinern. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten.

3. Den Tofu mit den Händen fein zerkrümeln, dazugeben und mitbraten. Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Mit Mais und Zucchini- und Fruchtfleisch in die Pfanne geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Ein paar beiseitelegen. Übrige klein schneiden und dazugeben. Unter Rühren 5-7 Min. köcheln lassen.

4. Den Tofu-Gemüse-Mix mit Couscous und Pflanzencreme vermischen. Die Masse in die Zucchinihälften füllen und mit Reibekäse bestreuen. Im heißen Ofen (Mitte) 30 Min. backen. Die Basilikumblätter darüberstreuen und servieren.