

Rezept

Gefüllte Zucchini vom Grill

Ein Rezept von Gefüllte Zucchini vom Grill, am 20.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 Scheibe altbackenes Weißbrot (etwa 40 g) | 4 Zucchini (je etwa 200 g) |
| 1 große Bio-Zitrone | 1/2 Bund gemischte Kräuter (oder selber mischen: Minze, Oregano, Thymian, Borretsch und glatte Petersilie) |
| 2 Knoblauchzehen | 2 Frühlingszwiebeln |
| 100 g frisch geriebener Bergkäse | 1 EL Ricotta, Quark oder Frischkäse |
| Salz | Pfeffer |
| 1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver | Öl für den Rost |

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Brot in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser bedecken, weich werden lassen. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Zucchini längs halbieren und das Innere mit einem Löffel so aushöhlen, dass ein 1 cm breiter Rand stehen bleibt.
2. Etwa 2 EL vom ausgehöhlten Zucchiniflesh sehr fein schneiden und in eine Schüssel geben. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein reiben und zum Zucchiniflesh geben. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelbüschel und welken Teile abschneiden. Die Zwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Das Brot ausdrücken und zerkrümeln, mit Kräutern, Knoblauch, Zwiebeln, Bergkäse und Ricotta, Quark oder Frischkäse zum gehackten Zucchiniflesh geben und gründlich vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Die Mischung in die Zucchinihälften füllen.
4. Den Rost gut einölen. Gefüllte Zucchini auf den Rost legen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten grillen, bis sie unten braun sind, und der Käse in der Füllung geschmolzen ist. Diese wird durch das Heißwerden ebenfalls ganz leicht braun.