

Rezept

Gefüllte Zucchinistückchen

Ein Rezept von Gefüllte Zucchinistückchen, am 09.06.2026

Zutaten

2 längliche, schlanke Zucchini (etwa 400 g)	Salz
2 Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen
½ Bund Basilikum	50 g in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten
1 EL entsteinte grüne Oliven	1 EL Kapern (nach Belieben)
50 g frisch geriebener Parmesan	2 EL Semmelbrösel
4 EL Olivenöl	Pfeffer
1 Prise Chilipulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Zucchini waschen, putzen und längs halbieren. In 5 cm lange Stücke schneiden und diese mit einem scharfkantigen Löffel bis auf knapp 1 cm aushöhlen. Die Hälfte des Fruchtfleischs hacken.
2. Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Zwiebeln waschen, putzen, samt knackigem Grün in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und mit Basilikumblättchen fein hacken. Tomaten mit Oliven und Kapern fein hacken. Diese Zutaten mit dem gehackten Zucchinifleisch, Käse, Semmelbröseln und Öl mischen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
3. Käsemasse in den Zucchinistückchen verteilen, in eine feuerfeste Form setzen. Im Ofen (Mitte) 15-20 Min. backen, bis die Füllung goldbraun ist.