

Rezept

Gefülltes Gemüse aus dem Ofen

Ein Rezept von Gefülltes Gemüse aus dem Ofen, am 09.06.2026

Zutaten

200 g Mangoldblätter (die Stiele anderweitig verwenden)	100 g geräucherter durchwachsener Speck
2 Knoblauchzehen	3 Zwiebeln
100 g Weißbrot (eventuell vom Vortag)	2 EL Olivenöl
1 großer Zucchini	3 kleine grüne Paprikaschoten
3 Tomaten	1 große, schlanke Aubergine
250 g grobe Bratwürste	je 1/2 Bund Petersilie und Basilikum
1 EL Tomatenmark	150 g gemischtes Hackfleisch
2 Eier (M)	je 1 TL getrockneter Oregano und Majoran
Salz	2 EL Semmelbrösel
80 ml Gemüsebrühe	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Die Mangoldblätter waschen, trocken tupfen, erst längs vierteln, dann quer in ganz feine Streifen schneiden. Den Speck fein würfeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln.
2. Eine große ofenfeste Form mit etwas Öl ausstreichen. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Darin Speck, Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer bis starker Hitze andünsten. Mangold dazugeben und bei starker Hitze kurz mitbraten, bis er zusammenfällt und so viel Flüssigkeit wie möglich eingekocht ist, dann die Pfanne vom Herd nehmen.
3. Das Brot in Wasser einweichen. Paprikaschoten längs halbieren, putzen (wer mag, lässt die Stiele dran) und waschen. Den Zucchini und die Aubergine waschen, putzen und quer in ca. 6 cm breite Scheiben schneiden. Jede Scheibe so aushöhlen, dass ein 5 mm breiter Rand und ein dünner Boden stehen bleibt – das geht besonders gut mit einem kleinen Kugelausstecher. Tomaten waschen, halbieren und das Innere mit einem Löffel herauslösen.
4. Den Backofen auf 180° vorheizen. Petersilie und Basilikum waschen und trocken schütteln, Blättchen von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Das eingeweichte Brot gut ausdrücken und zerzupfen. Das Wurstbrät aus der Pelle in eine Schüssel drücken. Hackfleisch, Brot, Mangoldmischung, Tomatenmark, getrocknete und frische Kräuter, Eier und die Semmelbrösel dazugeben, salzen und pfeffern und alles mit den Händen zu einer glatten Masse verkneten. Die Masse gleichmäßig so in die Gemüse verteilen, dass sich dabei kleine Hauben bilden.

5. Die gefüllten Gemüse in die Form setzen, die Brühe angießen. Dann die Form in den Ofen (Mitte, Umluft 160°) schieben und die Gemüse 50-60 Min. garen, bis sie weich sind und die Füllung schön gebräunt ist. Die Gemüse vor dem Servieren nur leicht oder lauwarm abkühlen lassen und eventuell mit einer Tomatensauce und Weißbrot servieren.