

Rezept

Gefülltes Gemüse mit Rinderhack

Ein Rezept von Gefülltes Gemüse mit Rinderhack , am 28.06.2026

Zutaten

Für das Gemüse

| | |
|----------------------------------|--|
| 4 große Tomaten | 2 Zucchini (ca. 500 g) |
| 2 Paprika (grün oder rot) | 2 Zwiebeln |
| 2 Knoblauchzehen | ½ Bund glatte Petersilie |
| ½ Bund Koriandergrün | 2 EL Olivenöl |
| 700 g Rinderhackfleisch | 50 g Pinienkerne |
| 2 EL Tomatenmark | 2 TL Harissa (schwarze Würzpaste) |
| Salz | 1 TL gemahlener Kreuzkümmel |
| 1 TL Zimtpulver | |

Für die Sauce

| | |
|------------------------------|-------------------------|
| 500 g Tomaten | 1 Zwiebel |
| 1 Knoblauchzehe | 1 EL Olivenöl |
| 3 EL Granatapfelsirup | 2 TL Honig |
| 1 Stange Zimt | 2 Lorbeerblätter |
| Salz | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 700 kcal, 42 g F, 47 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Die Tomaten, Zucchini und Paprika waschen. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in einer kleinen Schüssel beiseitestellen. Die Zucchini in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und aushöhlen. Fruchtfleisch fein hacken. Paprika längs halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen.
2. Für die Füllung Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Das Hackfleisch darin ca. 3 Min. kräftig anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Zucchini- und Pinienkerne zugeben und 3-5 Min. anbraten, bis alles leicht gebräunt ist.
3. Tomatenmark, Harissa sowie etwas Salz, Kreuzkümmel und Zimt hinzugeben. Kräuter unterrühren. Die Füllung kräftig abschmecken.

4. Für die Sauce die Tomaten waschen und grob würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Im heißen Olivenöl glasig dünsten. Tomatenwürfel, Tomatenfruchtfleisch, 200 ml Wasser, Granatapfelsirup, Honig, Zimt und Lorbeer dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles aufkochen. Die Sauce in eine weite ofenfeste Form füllen.
-
5. Backofen auf 200° vorheizen. Das Gemüse in die Form setzen, die Füllung hineingeben, bei den Tomaten die Deckel auflegen. Im Ofen (Mitte) etwa 30 Min garen, bis das Gemüse gar und die Füllung schön gebräunt ist. Bei Bedarf noch ca. 10 Min. nachgaren.