Rezept

Gefüllte Zucchini mit Bulgur-Kurkuma-Pilaw

Ein Rezept von Gefüllte Zucchini mit Bulgur-Kurkuma-Pilaw, am 21.05.2025

Zutaten

100 g	Bulgur
1 EL	gemahlene Kurkuma
150 g	braune Champignons
80 g	Schafskäse (Feta)
30 g	Rosinen
1/4 TL	Zimt
2 EL	Pinienkerne
	Salz
1	rote Paprika
1/2 Bund	Petersilie
4	große Zucchini
1/2 TL	gemahlener Kreuzkümmel
	Pfeffer
200 ml	Gemüsebrühe

Außerdem:

1	Auflaufform

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal, 10 g F, 12 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Bulgur und Kurkuma mit 200 ml Salzwasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Dann zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Min. köcheln lassen.

2. Paprika halbieren, Samen und weiße Trennwände entfernen. Hälften waschen und klein würfeln. Champignons mit einem Küchenpapier säubern und ebenfalls würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Schafskäse grob zerbröseln.

3. Backofen auf 200° vorheizen. Zucchini waschen, halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Fruchtfleisch klein hacken. Zucchini, Bulgur, Paprika, Champignons, Petersilie, Schafskäse und Rosinen mischen. Mit Kreuzkümmel, Zimt, Salz und Pfeffer würzen.

4. Zucchinihälften salzen und pfeffern, mit der Mischung füllen, mit Pinienkernen bestreuen und in eine Auflaufform setzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 30 Min. backen.