

Rezept

Gefüllte Zucchini mit Steinpilzpolenta

Ein Rezept von Gefüllte Zucchini mit Steinpilzpolenta, am 08.12.2025

Zutaten

20 g getrocknete Steinpilze	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	100 g Austernpilze
40 g getrocknete Tomaten (in Öl)	40 g Walnusskerne
1 EL Butter	100 g Polenta
400 ml heiße Gemüsebrühe	100 ml Milch
100 g Emmentaler (am Stück)	Salz
Pfeffer	ca. 1 EL Aceto balsamico
2 große Zucchini (je ca. 350 g)	8 Cocktailtomaten

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Die Steinpilze mit 200 ml heißem Wasser übergießen und 20 Min. quellen lassen. Inzwischen Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Austernpilze putzen, trocken abreiben und klein würfeln. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und würfeln. Die Walnusskerne grob hacken. Die Steinpilze in ein Sieb abgießen, ausdrücken und fein hacken.
2. In einem Topf Zwiebeln, Knoblauch, Steinpilze und Austernpilze in der Butter andünsten. Polenta, Gemüsebrühe und Milch hinzufügen, aufkochen und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln lassen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Käse reiben. Tomaten, Walnüsse und 2 EL Käse unter die Polentamasse rühren. Die Polenta mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken und etwas abkühlen lassen.
4. Die Zucchini waschen, putzen, halbieren und die Kerne herauskratzen oder schneiden. Die Unterseiten etwas glatt schneiden, damit die Schiffchen gerade liegen bleiben.
5. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, die Stielansätze dabei entfernen. Die Polenta in die Zucchini füllen. Die Tomaten darauf verteilen und etwas eindrücken. Den restlichen Käse darüberstreuen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im heißen Backofen (Mitte; Umluft 180°) 30 Min. backen. Dazu passt Feldsalat mit Balsamicodressing.