

## Rezept

# Gemüse mit Hackfleischfüllung

Ein Rezept von Gemüse mit Hackfleischfüllung, am 29.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> kleine Paprikaschoten	<b>2</b> Zucchini (besonders hübsch: Rondini-Zucchini)
<b>200 ml</b> Milch	<b>2</b> Brötchen (vom Vortag, auch fein: 100 g Toastbrot)
<b>2</b> Zwiebeln	<b>3</b> Knoblauchzehen
<b>50 g</b> Räucherspeck	<b>1 EL</b> Butter
<b>1/2 TL</b> getrockneter Majoran oder Oregano	<b>500 g</b> gemischtes Hackfleisch
<b>1 EL</b> scharfer Senf	Salz
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
<b>4 EL</b> Olivenöl	<b>800 g</b> stückige Tomaten (aus der Dose)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal

## Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

---

2. Die Paprikastiele mit etwas Fruchtfleisch als Deckel für die gefüllten Schoten abschneiden. Trennwände und Kerne entfernen, das geht gut mit den Fingern oder mit einem Esslöffel.

---

3. Von runden Zucchini ebenfalls einen Deckel abschneiden, längliche Zucchini längs halbieren. Mit einem Teelöffel oder einem Kugelausstecher das Fruchtfleisch aus den Zucchini kratzen, die Schale und einen Rand von ca. 5 mm stehen lassen. Das Zucchini fruchtfleisch hacken.

---

4. Backofen auf 200° vorheizen. Die Milch lauwarm erhitzen. Brötchen oder Toast in dünne Scheiben schneiden und in der Milch einweichen.

---

5. Zwiebeln und Knoblauch schälen, halbieren und klein würfeln. Speck in Streifen schneiden und mit der Hälfte der Zwiebelmischung, den gehackten Zucchini und der Butter in einem kleinen Topf in 2 Min. glasig dünsten. Majoran oder Oregano unterrühren, den Topf beiseitestellen.

---

6. Brötchen mit Hackfleisch, Senf und der Zwiebelmasse verkneten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen und abschmecken.

7. Wer die rohe Hackfleischmasse nicht abschmecken will, brät eine Mini-Frikadelle und probiert diese.

---

8. Die Hackfleischmasse in die Zucchini und Paprika verteilen und mit den passenden Deckeln verschließen. Eine große ofenfeste Form mit 2 EL Öl fetten, das Gemüse hineinsetzen. Im Ofen (Mitte) 20 Min. backen.

---

9. In der Zwischenzeit restliche Zwiebel-Knoblauchmischung mit 2 EL Öl in einem kleinen Topf 2 Min. andünsten. Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei geringer Hitze 10 Min. köcheln lassen.

---

10. Tomatensauce vorsichtig um das Gemüse gießen, wieder in den Ofen schieben und in weiteren 20 Min. fertig schmoren.

---

11. Das Gemüse mit der Sauce heiß oder lauwarm servieren.