

Rezept

Gemüeschiffchen

Ein Rezept von Gemüeschiffchen, am 09.06.2026

Zutaten

2	kleine Kohlrabiknollen	2	Zucchini
2	rote Paprikaschoten	2	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen	100 g	Feta
150 g	altbackenes Brot	50 g	Walnusskerne, gehackt
5 EL	Rapsöl		1/2 Bund Basilikum
	Salz		Pfeffer
150 g	Sauerrahm		

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Das Gemüse waschen. Kohlrabi schälen, jeweils quer halbieren und die Hälften mit einem Kugelausstecher bis auf einen knapp 1 cm breiten Rand aushöhlen. Zucchini längs halbieren und auf dieselbe Weise aushöhlen. Ausgekratztes Gemüsefruchtfleisch klein hacken. Die Paprikaschoten halbieren und putzen.
2. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden, geschälten Knoblauch fein würfeln. Feta und das Brot jeweils klein würfeln. Alles mit Zwiebeln, Knoblauch, Nüssen, gehacktem Gemüsefruchtfleisch und Öl mischen.
3. Das Basilikum waschen und die Blätter fein hacken. Zur Brotmasse geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse innen salzen und pfeffern und mit der Brotmasse füllen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im Ofen (Mitte) ca. 18 Min. garen. Jeweils mit einem Klecks Sauerrahm gekrönt servieren.