Rezept

Italienisch gefüllte Gemüse

Ein Rezept von Italienisch gefüllte Gemüse, am 25.06.2026

Zutaten

- **1** kleinere oder 2 sehr kleine Auberginen (etwa 350 g)
- **2** junge Zucchini (etwa 250 g)
- **100 g** altbackenes Weißbrot
- **2** Knoblauchzehen
- **2** Eier
- Pfeffer
- **4** rote Zwiebeln
- Salz
- **2** schlanke gelbe Paprikaschoten (etwa 250 g)
- je 1/4 Bund Petersilie und Basilikum
- **100 g** frisch geriebener Parmesan
- **1 EL** Pesto
- **4 EL** Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Die Auberginen waschen und längs halbieren. Die Zwiebeln schälen. Auberginen und Zwiebeln in kochendem Salzwasser etwa 5 Min. garen. Herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Die Zucchini und die Paprikaschoten waschen und längs halbieren. Das Fruchtfleisch der Zucchini bis auf einen gut 1 cm dicken Rand mit einem Löffel herausschaben. Bei den Auberginen das Innere kreuzweise einschneiden und ebenfalls bis auf einen Rand von gut 1 cm Dicke herauslösen. Die Paprikahälften von Trennhäuten und Samen befreien. Die Zwiebeln halbieren, die inneren 2-3 Schichten herauslösen. Die ausgehöhlten Gemüse nebeneinander in eine ofenfeste Form oder die Fettpfanne setzen und leicht salzen.

3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Brot in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser übergießen und etwa 10 Min. einweichen. Das ausgehöhlte Gemüsefleisch fein hacken. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, sehr fein hacken. Den Knoblauch schälen und durchpressen.

4. Das Brot ausdrücken und sehr fein zerpflücken. Mit gehacktem Gemüse, Kräutern, Knoblauch, Käse, Eiern und Pesto verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In die Gemüse füllen und mit Öl beträufeln. Das Gemüse im Ofen (Mitte, Umluft 160°) in etwa 30 Min. appetitlich braun backen. Das Gemüse schmeckt heiß, lauwarm und auch kalt.