

Rezept

Marokkanisch gefüllte Gemüse

Ein Rezept von Marokkanisch gefüllte Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 4 kleine Auberginen | 4 kleine runde Zucchini |
| 4 kleine grüne Paprikaschoten | 1 Scheibe Weißbrot |
| 2 Schalotten | 1 Knoblauchzehe |
| Salz | 5 EL Olivenöl |
| 300 g Lammhackfleisch | 2 EL gehackte Petersilie |
| 2 EL gehacktes Koriandergrün | 1 Msp. rosenscharfes Paprikapulver |
| 1 Msp. Kreuzkümmel | 1 Msp. Zimtpulver |
| 1 Ei | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

- 1.** Auberginen und Zucchini waschen, putzen und jeweils einen Deckel abschneiden. Die Deckel anderweitig verwenden. Paprikaschoten waschen, jeweils einen Deckel abschneiden und putzen. Das Weißbrot in warmem Wasser einweichen.
- 2.** Das Fruchtfleisch der Auberginen und Zucchini mit einem Löffel herauslösen, grob hacken und beiseite stellen. Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken.
- 3.** Das Gemüse in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.
- 4.** In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Das Hackfleisch dazugeben und krümelig anbraten, bis der Fleischsaft verdampft ist. Schalotten und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 3 Min. mitbraten. Das Fruchtfleisch der Gemüse unterrühren und 3 Min. braten.
- 5.** Die Hackfleisch-Gemüse-Mischung aus der Pfanne nehmen und in eine große Schüssel füllen. Etwas abkühlen lassen. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen.
- 6.** Das weiche Weißbrot ausdrücken, mit Petersilie und Koriandergrün, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Zimtpulver und dem Ei zur Hackfleischmasse geben und alles verkneten. Den Fleischteig mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Eine feuerfeste Form mit 1 EL Olivenöl ausstreichen. Die Auberginen, Zucchini und Paprikaschoten mit der Fleischmasse füllen und nebeneinander in die Form setzen. Das restliche Olivenöl mit $\frac{1}{8}$ l heißem Wasser verrühren und über das Gemüse gießen. Das gefüllte Gemüse im Backofen (Mitte) etwa 40 Min. backen.