

## Rezept

# Petit Farcis de Provence Gefüllte Zucchini und Tomate

Ein Rezept von Petit Farcis de Provence Gefüllte Zucchini und Tomate, am 28.06.2026

## Zutaten

2 mittelgroße Zucchini (à ca. 25 cm Länge)                      2 große Tomaten

### Für die Füllung

|  |  |
|--|--|
| <b>50 g</b> Roggensauerteigbrot (ohne Rinde; oder Dinkelsauerteigbrot) | <b>100 ml</b> ungesüßter Buchweizendrink     |
| <b>1</b> kleine Knoblauchzehe  | <b>100 g</b> Tomaten                         |
| <b>100 g</b> gekochte Kichererbsen (aus der Dose oder selbst gekocht)  | <b>1 Bund</b> Petersilie                     |
| <b>2 EL</b> Ricotta  | <b>1</b> Schalotte                           |
| Salz   | <b>½ TL</b> Olivenöl                         |
| <b>4 EL</b> geriebener Pecorino (oder Pizzakäse)                       | <b>1 TL</b> getrocknete Kräuter der Provence |
|  | Pfeffer                                      |

### Für die Garnitur

**1 Handvoll** Basilikumblätter                      **100 g** Cocktailtomaten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 17 g F, 19 g EW, 35 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Zucchini und die Tomaten waschen. Von den Zucchini der Länge nach jeweils das obere Viertel abschneiden und beiseitelegen. Aus den unteren Zuchiniteilen jeweils das Innere bis auf einen ca. ½ cm dicken Rand mit einem Löffel herauslösen. Von den großen Tomaten an der Seite mit dem Stielansatz ca. 1 cm als Deckel abschneiden, die Tomaten innen aushöhlen.
2. Für die Füllung das Brot klein schneiden und in einer Schüssel im Buchweizendrink einweichen. Die Tomaten waschen und jeweils den Stielansatz herausschneiden, dann die Tomaten hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Oliven fein hacken. Tomaten, Knoblauch, Petersilie und Oliven in einer Schüssel mit den Kichererbsen mischen.
3. Die Schalotten schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schalotten kurz darin anbraten, dann unter die Tomatenmischung mengen. Anschließend das eingeweichte Brot und den Ricotta dazugeben und alles gut verrühren. Die Füllung mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Füllung in die ausgehöhlten Zucchini und Tomaten verteilen, diese in eine ofenfeste Form setzen und mit Pecorino bestreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 30 Minuten backen, dabei ca. 5 Min. vor Garzeitende die abgeschnittenen oberen Zuchiniteile und Tomatendeckel dazulegen und mitbacken.

5. Kurz vor Garzeitende das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Cocktailtomaten waschen und nach Belieben halbieren. Das gefüllte Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit Basilikum und Tomaten garnieren.