

Rezept

Petits farcis - Gefülltes Gemüse

Ein Rezept von Petits farcis - Gefülltes Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

Meersalz	4 große Zwiebeln
4 große Tomaten (ca. 500 g)	2 Zucchini (ca. 500 g)
2 Auberginen (ca. 500 g)	2-3 Knoblauchzehen
150 g Champignons	8 getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
6 Zweige Thymian	1-2 Zweige Rosmarin
1/2 Bund glatte Petersilie	60 g würziger Hartkäse (z. B. Comté, Gruyère oder Parmesan)
3 EL Olivenöl	6 EL Semmelbrösel
Pfeffer	150 ml Weißwein (oder Gemüsebrühe)
250 ml Gemüsebrühe	2 EL Tomatenmark
100 g kleine schwarze Oliven	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Zwiebeln schälen und 5 Min. darin vorkochen. Herausnehmen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Tomaten, Zucchini und Auberginen waschen und putzen. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und beiseitestellen. Zucchini und Auberginen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und großzügig mit einem Löffel oder kleinen Küchenmesser bis auf einen »Boden« aushöhlen. Das ausgehöhlte Fruchtfleisch fein hacken.
3. Von den vorgekochten Zwiebeln oben einen »Deckel« abschneiden, die Zwiebeln bis auf 2 Schichten aushöhlen und das Zwiebelinnere in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Champignons putzen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und ebenfalls fein hacken.
4. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen bzw. abzupfen und fein hacken. Den Käse fein reiben.
5. In einer weiten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Gewürfelte Zwiebeln, das gehackte Fruchtfleisch von Aubergine und Zucchini sowie die gehackten Pilze darin ca. 5 Min. kräftig anbraten. Knoblauch, getrocknete Tomaten und die Hälfte der Kräuter hinzufügen und weitere 2 Min. mit anbraten. Semmelbrösel und Käse unterrühren und die Füllmasse mit Meersalz und Pfeffer herzhaft würzen.

6. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die ausgehöhlten Gemüse in eine weite Gratinform setzen und mit der Gemüse-Pilz-Masse füllen. Das beiseitegestellte Tomatenfruchtfleisch mit Wein, Gemüsebrühe und Tomatenmark verrühren und mit den Oliven und den übrigen Kräutern in die Form geben. Alles im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. garen, bis das Gemüse leicht gebräunt ist.