

Rezept

Überbackene Zucchini mit nussiger Reisfüllung

Ein Rezept von Überbackene Zucchini mit nussiger Reisfüllung, am 09.06.2026

Zutaten

1 mittelgroße Zwiebel	3 mittelgroße Tomaten
30 g Walnusskerne	3 EL Olivenöl
80 g Patnareis	125 ml Gemüsebrühe
Salz	schwarzer Pfeffer
gemahlener Piment	4 Stängel glatte Petersilie
je 2 Stängel frische Minze und Dill	3 mittelgroße Zucchini (ca. 600 g)
50 g Feta-Schafkäse	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min
| **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, kalt abschrecken und häuten. 1 Tomate halbieren, ohne Stielansatz klein würfeln. Walnüsse grob hacken.
2. 2 EL Öl in einem kleinen Topf mittelstark erhitzen, die Zwiebeln glasig dünsten. Die Tomatenwürfel kurz mitdünsten. Reis und Walnusskerne unterrühren. Die Brühe zugießen und den Reis bei schwacher Hitze 20 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Piment abschmecken. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Hälfte der Kräuter unter den Reis mischen, diesen zugedeckt beiseitestellen.
3. Die Zucchini waschen, Stiel- und Blütenansätze abschneiden, schadhafte Stellen der Schale abschaben. Die Zucchini der Länge nach halbieren und aushöhlen. Das geht am besten mit einem Kugelausstecher oder einem Teelöffel. Den Reis einfüllen.
4. Übrige Tomaten und das Zucchinifruchtfleisch hacken. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Tomaten und Zucchini darin 3 Min. unter Rühren dünsten, 2-3 EL Wasser zugießen. Übrige Kräuter unterrühren. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die gefüllten Zucchini nebeneinander zwischen das Gemüse in die Pfanne setzen. Den Schafkäse zerkrümeln und auf den Zucchinihälften verteilen. Die Zucchini zugedeckt 20 Min. bei schwacher Hitze garen und servieren.