

## Rezept

# Vegane gefüllte Tempeh-Kräuter-Zucchini

Ein Rezept von Vegane gefüllte Tempeh-Kräuter-Zucchini, am 15.12.2025

## Zutaten

**4** gelbe oder grüne runde Zucchini (ca. 700 g; ersatzweise 1 großer gelbver oder grüner Zucchini)

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**150 g** Tempeh

**1 EL** neutrales Pflanzenöl zum Braten

**100 g** Kirschtomaten

**2 EL** Tamari-Sojasauce

**3 Zweige** Thymian (ersatzweise Zitronenthymian)

**2 Zweige** Rosmarin

**1** Auflaufform (20 x 20 cm)

**2** Frühlingszwiebeln

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min

## Zubereitung

- 1.** Die Zucchini waschen. Bei runden Zucchini Deckel abschneiden und die Kerngehäuse mithilfe eines Melonenausstechers entfernen. (Großen Zucchini quer in 4 Teile schneiden und das Kerngehäuse entfernen, dabei einen Boden von ca. 2 cm stehen lassen.) Die Zucchini von innen salzen und pfeffern.

---

- 2.** Den Backofen auf 220° vorheizen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Tempeh mit den Fingern hinein-bröseln und darin bei starker Hitze 2 - 3 Min. anbraten. Mit der Tamarisaucen ablöschen.

---

- 3.** Die Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und vierteln. Die Kräuter und Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen. Kräuterblätter abzupfen und hacken, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles gut mit dem Tempeh vermischen.

---

- 4.** Die Mischung in die Zucchini füllen, den Deckel darauflegen und die Zucchini in die Auflaufform setzen. So viel Wasser in die Form gießen, dass die Zucchini ca. 1 - 2 Fingerbreit darin stehen, und im Ofen (Mitte) in 20 - 25 Min. weich backen.