

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 gelber oder grüner Zucchini) | Salz |
| 150 g Tempeh | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 100 g Kirschtomaten | 1 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten |
| 3 Zweige Thymian (ersatzweise Zitronenthymian) | 2 EL Tamari-Sojasauce |
| 1 Auflaufform (20 x 20 cm) | 2 Zweige Rosmarin |
| | 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 Tamarisauce 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.