

## Rezept

# Vegetarisch gefüllte Zucchini aus dem Ofen

Ein Rezept von Vegetarisch gefüllte Zucchini aus dem Ofen, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>150 g</b> parboiled Langkornreis	<b>500 ml</b> Gemüsebrühe
<b>2</b> Frühlingszwiebeln	<b>2</b> mittelgroße Zucchini à 300-350 g
<b>1 EL + 2 TL</b> Olivenöl	<b>100 g</b> Tomaten
<b>50 g</b> geriebener Parmesan oder alternativ Feta	<b>50 g</b> Magerquark
<b>1</b> Eigelb	Salz
Pfeffer	<b>1 TL</b> getrockneter Oregano
<b>50 g</b> saure Sahne (10 % Fett)	<b>2 TL</b> Tomatenmark

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

## Zubereitung

1. Den Reis mit 300 ml Gemüsebrühe zum Kochen bringen und zugedeckt bei kleinster Hitze 15-18 Min. ausquellen lassen, bis er bissfest gegart ist. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein zerkleinern.
2. Die Zucchini waschen, längs halbieren, das Fruchtfleisch bis auf einen Rand von 1/2 cm mit einem Löffel herauslösen. Knapp die Hälfte des Fruchtfleischs fein hacken, das restliche anderweitig verwenden, zum Beispiel für eine Suppe.
3. 1 EL Öl erhitzen, die Frühlingszwiebeln und das zerkleinerte Zucchinifruchtfleisch darin 4 Min. dünsten. Tomaten waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
4. Den Backofen auf 200° vorheizen. 150 g vom Reis und die gedünstete Zucchinimischung in eine Schüssel füllen. Die Hälfte des Parmesans, die Tomatenwürfel, den Quark und das Eigelb untermischen. Die Füllung mit Salz, Pfeffer und Oregano kräftig würzen.
5. Zucchinihälften innen salzen, pfeffern und mit der Reismischung füllen. In eine flache Auflaufform setzen. 200 ml Gemüsebrühe in die Form gießen. Das gefüllte Gemüse mit dem restlichen Käse bestreuen und mit übrigem Olivenöl beträufeln. Die Zucchini im Ofen (unten, Umluft 180°) ca. 25-30 Min. backen.
6. Gefüllte Zucchini aus dem Ofen nehmen. Auf Tellern anrichten. Die Garflüssigkeit mit saurer Sahne und Tomatenmark verrühren, mit den Zucchini anrichten. Den restlichen heißen Reis dazu servieren.