

Rezept

Vegetarisch gefüllte Zucchini mit Ricotta

Ein Rezept von Vegetarisch gefüllte Zucchini mit Ricotta, am 20.06.2026

Zutaten

120 ml Gemüsebrühe	100 g Instant-Couscous
4 mittelgroße Kugelzucchini (Rondini)	30 g schwarze Oliven ohne Stein
1 Zweig Rosmarin	150 g Ricotta
Salz	Pfeffer
4 Papierstücke	Olivenöl fürs Papier und zum Beträufeln
Küchengarn	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Gemüsebrühe aufkochen und über den Couscous gießen, ca. 5 Min. quellen lassen. Die Zucchini waschen und einen kleinen Deckel abschneiden. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben und klein würfeln. Oliven und Rosmarinnadeln fein hacken.
2. Die Papiere auslegen, leicht fetten und die Zucchini mittig daraufsetzen. Für die Füllung Couscous mit Zucchinifleisch, Oliven, Rosmarin, Ricotta, Salz und Pfeffer mischen und in die Zucchini füllen. Mit wenig Olivenöl beträufeln. Die Papierecken oben zu einem Säckchen zudrehen und mit Küchengarn fest verschließen. Auf ein Backblech setzen und im Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 30 Min. garen.