Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Zucchini mit Dinkel-Austernpilz-Füllung

Ein Rezept von Zucchini mit Dinkel-Austernpilz-Füllung, am 21.05.2025

Zutaten

300 ml	Pilz- oder Gemüsebrühe
150 g	Austernpilze
1	Bio-Zitrone
4	mittelgroße Zucchini
2 EL	Olivenöl + Öl für die Form
	schwarzer Pfeffer
100 g	vorgegarter Dinkel (»wie Reis«)
30 g	Walnusskerne
1/2 Bund	½ Bund Petersilie
2	rote Zwiebeln (ca. 80 g)
	Salz
	frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen, den Dinkel einstreuen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 15-18 Min. garen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesogen ist.

2. Inzwischen die Pilze putzen und klein schneiden. Die Walnusskerne hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Hälfte der Schale abreiben und 2-3 TL Saft auspressen. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und hacken.

3. Die Zucchini waschen, putzen und längs halbieren. Das weiche Innere und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und klein schneiden.

4. Die Zwiebeln schälen, hacken und im heißen Öl glasig dünsten. Die Pilze zugeben und 3-4 Min. unter Rühren mitbraten. Das klein geschnittene Zucchini-Fruchtfleisch zugeben, weitere 2-3 Min. braten. Vom Herd nehmen, Dinkel, Zitronenschale und Petersilie untermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit etwas Zitronensaft abschmecken.

5. Den Ofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Wasser in einem Topf aufkochen und salzen. Die Zucchinihälften darin 3-4 Min. blanchieren, eiskalt abschrecken und trocken tupfen. Mit der Dinkelmischung füllen und die Füllung etwas festdrücken. Eine ofenfeste Form mit etwas Öl ausstreichen, die Zucchini hineinsetzen und im heißen Ofen (Mitte) 10-15 Min. backen.