

Rezept

Zucchini mit Falafel-Füllung

Ein Rezept von Zucchini mit Falafel-Füllung, am 29.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|-----------------------------|
| 2 Pck. Falafelpulver (à 160 g, aus dem Bioladen) | 4 Zucchini (à 300 g) |
| 2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g) | 6 Knoblauchzehen |
| Salz | Pfeffer |
| 300 g vegane Joghurt-Alternative aus Soja | |

Außerdem

Auflaufform (ca. 30 x 35 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal, 5 g F, 16 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Die Falafelmischung nach Packungsanweisung mit Wasser verrühren und quellen lassen. Die Zucchini waschen, putzen und längs halbieren. Das weiche Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herausschaben, dabei rundum einen schmalen Rand stehen lassen. Das Zucchinifruchtfleisch fein hacken.
2. Die Tomaten in die Auflaufform gießen. Den Knoblauch schälen und 3 Zehen zu den Tomaten pressen. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren.
3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Falafelmischung mit Pfeffer würzen und das Zucchinifruchtfleisch unterrühren. Die Mischung dann in die ausgehöhlten Zucchinihälften füllen. Die gefüllten Zucchini vorsichtig auf die Tomatensauce setzen und im Ofen (Mitte) 40-50 Min. backen.
4. Den Joghurt in einer Schale mit Salz und Pfeffer würzen. Die restlichen 3 Knoblauchzehen dazupressen und verrühren.
5. Die Zucchini aus dem Ofen nehmen und mit der Tomatensauce auf vier Tellern anrichten. Mit dem Joghurtdip beträufeln und servieren. Den restlichen Dip dazu reichen.