

Rezept

Zucchini mit Spinat-Käse-Füllung

Ein Rezept von Zucchini mit Spinat-Käse-Füllung, am 01.06.2026

Zutaten

| | |
|---|--|
| 4 Zucchini (möglichst gerade gewachsene) | Salz |
| schwarzer Pfeffer, grob gemahlen | 2 Schalotten |
| 1 Knoblauchzehe | 300 g frischer Blattspinat (ersatzweise aufgetauter TK-Blattspinat) |
| 1 Fleischtomate | 1/2 Bund Basilikum |
| 3 EL Olivenöl | 50 g Parmesan |
| frisch gerieben | 100 g Ricotta |
| 2 Eigelbe | 3 EL Noilly Prat (ersatzweise trockener weißer Wermut) |
| 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss | 125 g Mozzarella |
| neutrales Pflanzenöl für die Form | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Reichlich Wasser in einem breiten Topf zum Kochen bringen. Die Zucchini waschen, von Stielansätzen befreien, längs halbieren und das Innere mit einem Teelöffel herauskratzen (Step 1). Die Zucchinihälften ca. 15 Sek. in dem sprudelnd kochenden Wasser blanchieren, herausheben (Step 2), kalt abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Eine feuerfeste Form mit Öl einfetten und die Zucchini mit der Öffnung nach oben nebeneinander hineinlegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und hacken. Den frischen Spinat gründlich waschen und verlesen, dabei die groben Stiele entfernen.
4. Die Tomate kreuzweise einritzen und mit kochend heißem Wasser kurz überbrühen, dann kalt abschrecken und enthäuten. Tomate vierteln, dabei Stielansatz und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln. Das Basilikum waschen, trockenschütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Backofen auf 200° vorheizen.
5. Das Olivenöl in einem großen breiten Topf erhitzen, die Schalotten und den Knoblauch darin kurz andünsten. Den Spinat dazugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Tomate, Basilikum, Parmesan, Ricotta und Eigelbe untermischen. Mit Noilly Prat, Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

6. Die Spinatmischung in die Zucchinihälften füllen (Step 3). Den Mozzarella in Würfel schneiden und darüber verteilen. Die gefüllten Zucchini im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 20 Min. überbacken, bis der Mozzarella geschmolzen ist. Etwas Pfeffer über das fertige Gericht mahlen und servieren.