

## Rezept

# Zucchini mit Wurstfüllung

Ein Rezept von Zucchini mit Wurstfüllung, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> mittelgroße Zucchini (etwa 800 g)	<b>1</b> rote Paprikaschote
<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln	<b>2</b> Knoblauchzehen
1/2 Bund Petersilie	<b>300 g</b> rohe Bratwürste
<b>1</b> Ei	<b>50 g</b> saure Sahne
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	<b>1</b> kleine Dose geschälte Tomaten (400 g)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

## Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel oder einem Kugelausstecher bis auf einen gut 1/2 cm dicken Rand aushöhlen. Das herausgelöste Fruchtfleisch fein würfeln.
2. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Die Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen ebenfalls fein hacken.
3. Die Wurstmasse aus der Haut drücken. Mit Paprika- und 1 EL Zucchiniwürfeln, Zwiebeln, Knoblauch, dem Ei und der sauren Sahne gut vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und in die Zucchinihälften verteilen.
4. Die Tomaten in der Dose klein schneiden, mit dem übrigen Zucchinifleisch mischen, salzen, pfeffern und in eine feuerfeste Form füllen. Die Zucchini darauf setzen und im Backofen (Mitte) etwa 30 Min. backen.