

Vegetarisch gefüllte Zucchini



vegetarisch

kleinkindtauglich

diabetistauglich

Einfaches und schnelles Rezept für eine vegetarisch gefüllte Zucchini, die sich auch als Low Carb Gericht eignet

Es ist Sommer und somit Zucchini-Zeit. Wir haben in unserem Garten 2 Pflanzen, die uns die ganze Saison über mit frischen grünen Zucchini versorgen. Zucchini sind daher aktuell eine der Hauptzutaten in unserer Küche und werden auf vielerlei Weise verarbeitet. So machen wir aus Zucchini beispielsweise gern:

- [Zucchini-puffer](#)
- [Zucchini-pfanne](#)
- [Zucchini-suppe](#)
- [Zoodles](#)
- [Zucchini-brot](#)
- [Zucchini-waffeln](#)
- ...

Aber auch gefüllt mögen wir die Zucchini sehr gern. Während mein Mann und die Jungs die mit Hackfleisch gefüllten Zucchini bevorzugen, essen meine Maus und ich sie sehr gern vegetarisch.

Zucchini vegetarisch zu füllen geht auch richtig schnell und einfach. Die Füllung lässt sich dabei ganz nach Lust und Laune variieren. Aber sieh selbst:

- **Pro Zucchini brauchst du**

- 1 mittelgroße Zucchini
- 1/2 Fetakäse
- 2 Tomaten in Öl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas geriebenen Gouda oder Mozzarella
- einen Schwaps passierte Tomaten



So machst du deine vegetarisch gefüllte Zucchini selber:

1. Wasche deine Zucchini zuerst gründlich ab und halbiere sie dann auf einem großen Brett. Schneide die Ränder etwas ab.
2. Höhle das Zucchini-Fruchtfleisch nun mit einem kleinen Löffel aus.
3. Schneide dieses Fruchtfleisch in kleine Stücke und gib es in eine Schüssel. Die halbierten Zucchini kannst du in eine kleine Auflaufform geben.
4. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und schneide sie in kleine Würfel, ebenso die eingelegten Tomaten. Gib sie mit in die Schüssel.
5. Verrühre die Zutaten und brate sie dann in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl an. Gib einen Schluck passierte Tomaten hinzu, um alles etwas zu binden. Schneide den Fetakäse in Würfel und rühre in vorsichtig unter.
6. Verteile die Füllung nun auf deine ausgehöhlten Zucchini-Hälften. Ich gebe immer noch einen Schluck Olivenöl in die Form und verteile ein paar Mini-Tomaten und Rosmarinzwige rund um die gefüllte Zucchini.
7. Bestreue die vegetarisch gefüllte Zucchini noch mit etwas geriebenem Goudakäse und backe sie dann im vorgeheizten Backofen bei 180°C für 20-25 Minuten.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Die Füllung kannst du ganz nach Belieben variieren, du kannst bspw. halbierte Oliven, Chilliflocken, Champignonstückchen, Kräuter wie Thymian oder Rosmarin und auch Reis, Bulgur oder Couscous unterrühren. Statt passierter Tomaten eignet sich auch die Zugabe von etwas Schmand oder Creme Fraiche.

Als Beilage zu den gefüllten Zucchini passen ganz wunderbar frischer [selbstgemachter Zaziki](#) und [Tomatenreis](#). Pro Person kannst du bei mittelgroßen Zucchini eine Hälfte rechnen, wenn es eine Beilage dazu gibt. Pur als Low Carb Gericht empfehle ich 2 Hälften je Person.