

Gefüllte Gemüsezwiebeln mit kleinem Ratatouille

- **Küche:** Mediterran
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fleischlos, mediterran, pikant für jeden Tag, preiswert. Die lecker-gefüllten Gemüsezwiebeln sind auch als vegane Variante wunderbar zuzubereiten: Einfach den Pizzakäse durch eine veganen Käse ersetzen.

Zutaten

- 4 - 8 Gemüsezwiebeln (nach Größe)
- Für die Füllung:
- 1 - 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 1 kleine Zucchini in Würfeln
- 2 vollreife Tomaten in Würfeln
- 1/2 roter Gemüsepaprika in kleinen Würfeln
- 1/2 grüner Gemüsepaprika in kleinen Würfeln
- 1/2 gelber Gemüsepaprika in kleinen Würfeln
- 100 g Aubergine in kleinen Würfeln
- 10 Stück schwarze Oliven ohne Kern, grob gehackt
- 1 Tl frischen Rosmarin, Thymian und Majoran, fein gehackt
- (Geht auch mit Kräutern der Provence)
- 2 El guten Tomatenketchup
- 50 g Pizzakäse

Zubereitungsart

Schritt 1

Zunächst die Zwiebeln pellen und für 3 - 4 min. in kochendes Salzwasser geben, blanchieren und in kaltem Wasser abkühlen lassen. Das Innenleben heraus nehmen, ½ cm dicken Rand stehen lassen.

Schritt2

Die Füllung:

Schritt3

Das Innenleben der Zwiebeln würfeln, mit verarbeiten.

Schritt4

Das in 1x1 cm große Würfel geschnittene Gemüse mit dem

Schritt5

Knoblauch zunächst in etwas Öl glasig anschwitzen. Salzen, pfeffern, den Ketsup, die Tomatenwürfel und die Oliven unterheben.

Schritt6

Nicht länger als 1 - 2 min. zusammen angehen lassen,.

Schritt7

Bissfest halten, nachschmecken. Zuletzt die gehackten Kräuter hinzufügen und in die vorbereiteten Zwiebeln füllen.

Schritt8

In eine gebutterte Auflaufform setzen, mit Pizzakäse bestreuen und für 15 - 20 min. in den auf 180° C vorgeheizten Backofen schieben.

Schritt9

Anrichtevorschlag:

Schritt10

Gern serviere ich meine Gemüsezwiebel mit einem rustikalen Schnittlauch-Kartoffelstampf.

Rezeptart: Vegan, Vegetarisch **Tags:** fleischlos, ratatouille, zwiebeln

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gefüllte-gemuesezwiebeln-mit-kleinem-ratatouille/>