Mediterran gefüllte Zucchini mit Gemüserisotto

- **Küche:**Mediterran

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 50m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Fleischlos, leicht, herzhaft, mit Urlaubs Flair für jeden Tag

Zutaten

- Für die gefüllte Zucchini:
- 4 große Zucchini à 300 g, gewaschen
- Für die Füllung:
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 1-2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt, nach eigenem Geschmack
- 1 Aubergine, ca. 300g schwer, gewürfelt
- 500 g Gemüsepaprika, rot, grün, gelb, entkernt, gewürfelt
- 4 Tomaten ohne Blüte, entkernt, gewürfelt
- 4 Stiele Thymian, gezupft, gehackt
- 1 El Tomatenmark
- 1-2 Stiele Rosmarin, gezupft, gehackt
- 2–3 EL Olivenöl
- Etwas Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker
- Für den Gemüse Risotto:
- 200 g gewaschenen Langkornreis
- 100 ml trockener Weißwein
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 El Olivenöl
- 1 kleine Stange geputzter Frühlingslauch, klein gewürfelt
- 2 El Möhren in kleinen Würfeln
- 1 Stange Staudensellerie, gefädelt, in kleinen Würfeln

Zubereitungsart

Schritt1

Der Gemüse Risotto:

Schritt2

Das fein gewürfelte Gemüse in dem Olivenöl anschwitzen und den Reis dazu geben; kurz mit angehen lassen.

Schritt3

Den Weißwein aufgießen, zunächst fast völlig einkochen lassen. Dabei reichlich rühren und nach und nach die heiße Brühe dazu gießen. Ca. 12 min. "bissfest-schlotzig" kochen, salzen, pfeffern.

Schritt4

Die Füllung:

Schritt5

Die Auberginen- und Würfel in Olivenöl 2-3 min. anbraten, Zwiebeln und Knoblauch dazu geben.

Schritt6

Dann folgt das Tomatenmark, kurz mit anschwitzen und mit 150 ml von der Gemüsebrühe aufgießen. Die Tomatenwürfel und die Kräuter zufügen, salzen, pfeffern und mit 1 Prise Zucker würzen.

Schritt7

Ca.12-15 min. leise köcheln lassen.

Schritt8

Die Zucchini:

Schritt9

In der Länge aufschneiden und mit einem Kugel Ausstecher entkernen.

Schritt10

Innen salzen, pfeffern und mit Knoblauch und Olivenöl einstreichen. In einer großen Stielpfanne von der Innenseite 2 min. anbraten.

Schritt11

In eine Auflaufform oder in die Backofen-Fettpfanne setzen, die Füllung verteilen, mit etwas Gemüsebrühe angießen und 15-20 min. bei 200 ° C garen.

Schritt12

.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Mit einem Gemüse Reis-Timbale zu Tisch geben.

Rezeptart: Gemüsegerichte, Vegetarisch **Tags:** fleischlos, für jeden tag, Hauptgericht, preiswert, vegetarisch

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mediterran-gefuellte-zucchini-mit-gemueserisotto/