

Lassen Sie sich überraschen

Paprikaschoten war das erste Gemüse, das gefüllt und geschmort auf den Tisch kam. Schnell entdeckte man, daß auch viele andere Gemüsesorten ideale, eßbare Behälter für locker-leichte Füllungen sind. Dazu gehören Tomaten, Zwiebeln, Rote Bete, Kohlrabi, Auberginen, Champignons, Artischocken, Zucchini und Zucchini Blüten.

Tip

Das ausgehöhlte Gemüsefruchtfleisch auf keinen Fall wegwerfen! Entweder klein hacken und angedünstet als Grundlage für die Farce verwenden oder andünsten, dann fein pürieren und als Sauce dazu reichen.

Tomaten mit Käsefüllung

8 Fleischtomaten
1 kleiner Zucchini
1/2 TL Thymianblätter
2 EL Olivenöl
250 g Mascarpone
3 Eigelb
50 g geriebener Parmesan
Salz, gemahlener Pfeffer
3 Eiweiß (steif geschlagen)
Fett für die Form

1. Tomaten waagrecht halbieren und aushöhlen.
2. Zucchini in winzige Würfel schneiden und mit Thymian in Olivenöl andünsten.
3. Mascarpone, Eigelb und Parmesan verrühren. Zucchiniwürfel dazugeben, würzen und den Eischnee unterziehen. Die Tomaten damit füllen, in eine gefettete Form setzen und rund 15 Minuten bei 200° C backen.

Gefüllte Riesenchampignons

10 Riesenchampignons
1 Bund Petersilie
1 gehackte Knoblauchzehe
2 EL Zwiebelwürfel
60 g Butter
Salz, gemahlener Pfeffer
2–3 EL Paniermehl

1. 8 Pilze entstielen. Die Stiele, die restlichen Pilze und die Petersilie fein hacken.
2. Knoblauch, Zwiebelwürfel und gehackte Pilze in 40 g Butter so lange andünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Petersilie untermischen und die Farce in die Pilzhüte füllen. In eine gefettete Form setzen, mit Paniermehl bestreuen und mit Butterflöckchen belegen.
3. Im 180° C heißem Backofen etwa 20 Minuten garen.

Gefüllte Zucchini

8 kleine Zucchini
1 rote Paprikaschote
4 EL Olivenöl
1/2 Bund Petersilie
10 entkernte, schwarze Oliven
2 EL geriebener Pecorino
2–3 EL Paniermehl

1. Die Zucchini der Länge nach halbieren und mit einem kleinen Löffel aushöhlen. Die Zucchinihälften wenige Minuten blanchieren.
2. Das Fruchtfleisch der Zucchini in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl andünsten. Petersilie und Oliven hacken und mit dem Käse untermischen. Die Zucchinihälften mit dem Fruchtfleisch füllen und mit Paniermehl bestreuen.
3. Die vorgegarten Zucchinihälften mit der Farce füllen und in einer gefetteten Form im 180° C heißem Backofen 15 Minuten backen.

