

Weil die inneren Werte zählen: 6 Rezeptideen für gefüllte Zucchini



Zucchini ist und bleibt für viele DAS Lieblingsgemüse schlechthin. Kein Wunder, denn sie besticht nicht nur mit ihrem feinen Geschmack, sondern bietet viele Möglichkeiten sich in deiner Küche verarbeiten zu lassen. Ob als Nebendarsteller zu Fisch und Fleisch, als Hauptakteur auf deinem Teller oder als süßer Moment für zwischendurch - es gibt fast nicht, was du nicht aus deiner Zucchini zubereiten kannst.

Wie du besonders viele „Mmhh“, „Lecker“ und „Njam“ einheimsen kannst? Indem du deine Zucchini füllst! Ob leicht oder deftig, mit Fisch oder Fleisch, ganz vegetarisch oder vegan - hier kommt jeder auf seine Kosten. Lass dich von diesen 6 Rezepten inspirieren und entdecke, was in deiner Zucchini steckt!

Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch und Cheddar

Deine Zucchini möchte nicht mehr nur veggie sein? Das kannst du ändern. Einfach Zucchini aushöhlen, mit Hackfleisch mischen und alles zurück in das Gemüse füllen. Noch würzigen Cheddar darüberstreuen - schon verschwindet sie für eine kurze Zeit im Ofen. [Zum Rezept](#)



Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch und Cheddar

Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce und Ziegenkäse

Rot-weiß-grün: Hier hat sich Italien nicht nur farblich durchgesetzt, sondern auch geschmacklich. Die Kombination aus Tomatensauce und Zucchini schmeckt herrlich mediterran und wird dank des milden Ziegenkäses perfekt abgerundet. [Zum Rezept](#)



Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce und Ziegenkäse

Zucchini-Rollen mit Ricotta-Basilikum-Creme

Wann freut man sich schon mal über Röllchen beim Essen? Na, wenn es Zucchini-Rollen sind, die mit einer

Weil die inneren Werte zählen: 6 Rezeptideen für gefüllte Zucchini

milden Ricotta-Basilikum-Creme gefüllt wurden. Die schmecken so gut, da freust du dich über jede Einzelne, die auf deiner Gabel landet. [Zum Rezept](#)



[Zucchini-Rollen mit Ricotta-Basilikum-Creme](#)

Zucchini mit Thunfisch-Füllung auf Tomatensauce

Hier wird deine Zucchini mit Thunfisch gefüllt und mit knusprigen Croûtons getoppt, bevor sie es sich dann auf Tomatensauce gemütlich machen darf. Danach geht es ab in den warmen Ofen, von dort auf deinen Teller und dann schnurstracks in deinen Mund. Eine Reise die sich definitiv gelohnt hat! [Zum Rezept](#)



[Zucchini mit Thunfisch-Füllung](#)

Gefüllte Zucchini mit Quinoa – Greek Style

Lust auf einen Kurztrip nach Griechenland? Kostet dich auch nur eine gegrillte Zucchini. Die passende Begleitung bringt sie nämlich gleich mit: Quinoa, bunte

Kirschtomaten, Zwiebel, Feta und Kalamata Oliven. [Zum Rezept](#)



[Gefüllte Zucchini mit Quinoa](#)

Runde Zucchini gefüllt mit Reis und Scamorza

Klein, rund und perfekt, um gefüllt zu werden. Aber nicht irgendwie, sondern mit Reis in Kombination mit Scamorza, Parmesan und Frühlingszwiebeln. So kann sich deine Zucchini sehen lassen. Also schnell Gabel und Messer holen! [Zum Rezept](#)



[Gefüllte runde Zucchini mit Reis](#)

Bei dir lautet aktuelle die Devise: weniger Kohlenhydrate, mehr Gemüse? Blöd nur, dass sich deine Lust auf [Pizza](#), [Pommes](#), [Chips](#) und Pasta mit deinen Vorsätzen nicht vereinen lässt - denkste! Zucchini macht es möglich und stillt von Fast-Food-Lust bis Pastahunger deine Gelüste. Probier's aus - die fehlenden Kohlenhydrate wirst du garantiert nicht vermissen.

Weil die inneren Werte zählen: 6 Rezeptideen für gefüllte Zucchini