

Auf die inneren Werte kommt es an! 17 Ideen für gefülltes Gemüse



Mermaid-Toast und [Einhorn-Cupcake](#) sind ja zwischendurch ganz fancy, aber manchmal willst du dir den Glitter abwischen und träumst von deftig gefülltem Soulfood. Von Paprikaschoten mit Hackfleischfüllung, von Wirsingrouladen und überbackenen Riesenchampignons. Worauf wartest du noch? Unsere liebe Foodblogger-Riege inspiriert dich mit frischen Rezepten für gefülltes Gemüse.

Gefüllte Kohlrabi mit Amaranth

Keine Lust auf große Kohlköpfe? Dann schnapp dir doch süße, handliche Kohlrabi und probier sie mit einer Füllung aus Walnuss, Amaranth und Schafskäse. Anders willst du deinen Mini-Kohl nicht mehr schlemmen. [Zum Rezept](#)



[Gefüllte Kohlrabi mit Amaranth](#) © Denise Renée Schuster | Foodlovin

Gefüllte Paprika wie von Mutttern

Da werden Kindheitserinnerungen wach! Wenn die gefüllte Paprika bisher keinen Fußabdruck in deinem kulinarischen Gedächtnis hinterlassen hat, darfst du dir diese Erfahrung nicht entgehen lassen: Geschmorte Paprikaschote, würzige Fleischfüllung und duftender Basmatireis werden zu deinem neuen Lieblings-Soulfood. [Zum Rezept](#)

Auf die inneren Werte kommt es an! 17 Ideen für gefülltes Gemüse



Gefüllte Paprika wie von Muttern © Janina Lechner | Kleines Kulinarium

Zucchini Blüten mit Ricotta

Zarte Zucchini Blüten sind manchmal schwer zu ergattern, aber wenn sie dann endlich auf deinem Küchentisch liegen, hat Tanja schon eine tolle Rezeptidee für dich in petto: Die Blüten mit cremigem Ricotta, Parmesan und gehackten Pinienkernen füllen und kurz frittieren. Einfach unwiderstehlich. [Zum Rezept](#)



Gefüllte Zucchini Blüten mit Ricotta © Foodistas

Auberginen mit Walnuss-Granatapfel-Füllung

Sabrina und Steffen setzen auf bunte Aromenvielfalt und füllen Auberginenhälften mit Walnüssen, Feta und rubinroten Granatapfelkernen. Doch damit nicht genug - zum gefüllten Gemüse gesellt sich selbstgemachter, mit Ingwer verfeinerter Hummus. [Zum Rezept](#)

Auf die inneren Werte kommt es an! 17 Ideen für gefülltes Gemüse



Gegrillte Auberginen mit Walnuss-Granatapfel-Füllung © Sabrina Kiefer & Steffen Jost | Feed me up before you go-go

Gefüllte Zucchini mit Fladenbrot

Tamaras Zucchinischiffchen mit deftiger Fleischfüllung schwimmen in einer fruchtigen Tomatensauce - da reicht als Beilage ein wenig Fladenbrot, mit dem du noch den letzten Saucenrest dieser leckeren Angelegenheit vom Teller wischen kannst. [Zum Rezept](#)



Gefüllte Zucchini mit Fladenbrot © Tamara Staab | Maras Wunderland

Gefüllter Riesen Kürbis

Für echte Kürbis-Fans, die Großes planen: Schnapp dir in der Kürbis-Saison doch mal ein echtes Prachtexemplar und verpass ihm eine Füllung aus Maronen, Linsen, Hirse und Äpfeln. Das bunte Allerlei macht nicht nur optisch echt was her, sondern schmeckt auch nach purem Herbstgenuss. [Zum Rezept](#)

Auf die inneren Werte kommt es an! 17 Ideen für gefülltes Gemüse



Gefüllter Riesenkürbis © Daniela & Michael Becker | Flowers on my plate

Zweierlei Zucchinirollchen

Diese genialen, kleinen Happen brauchen gerade mal eine Handvoll Zutaten und eine geschickte Foodie-Hand, die sie in Form bringen. Wenn dünne Zucchinischeiben - zum Beispiel - mit würzigem Frischkäse, Schinken und Mozzarella aufgewickelt sind, dürfen sie auch schon auf den Grill und anschließend ab auf die Hand. [Zum Rezept](#)



Zweierlei Zucchinirollchen © Yvonne Erfurth | Experimente aus meiner Küche

Zucchini-Cannelloni mit Zitronen-Reis-Füllung

Pasta macht Pause: Bei dieser Cannelloni-Variante werden die klassischen Nudelrollchen gegen Zucchini ausgetauscht und mit einer fruchtigen Tomatensauce und frischem Zitronen-Reis gefüllt. Alternativ kannst du statt Reis auch Quinoa verwenden. [Zum Rezept](#)

Auf die inneren Werte kommt es an! 17 Ideen für gefülltes Gemüse



Zucchini-Cannelloni mit Zitronen-Reis-Füllung © Maria & Perry | Recipes & more

Gefüllte Zucchini mit Quinoa und Frischkäse

Zucchini gehen immer! Besonders hübsch sind runde Zucchini, die du einfach aushöhlen, füllen und samt Deckel im Ofen schmoren kannst. Julia bereitet ihre Füllung aus Quinoa, Frischkäse und ihrem Lieblingsgemüse zu. Probier's doch mal aus. [Zum Rezept](#)



Gefüllte Zucchini mit Quinoa und Frischkäse © Julia Zimmermann | Naschen mit der Erdbeerqueen

Gefüllte Tomaten mit Feta überbacken

Kaja hat für dich prall gefüllte Tomaten mitgebracht, die im Ofen eine feine Süße entwickeln. Als Kontrast verpassen Feta, Oliven und Kapern einen würzigen Geschmack und jede Menge Kräuter steuern aromatische Frische bei. [Zum Rezept](#)

Auf die inneren Werte kommt es an! 17 Ideen für gefülltes Gemüse



Gefüllte Tomaten mit Feta überbacken © Kaja Hengstenberg | The Recipe Suitcase

Gefüllte Riesenchampignons

So vielseitig, so schnell gemacht und auch noch Veggie unterwegs - diese Riesenchampignons haben ein paar überzeugende Argumente im Gepäck. Der wichtigste aller positiven Eigenschaften: Es gibt kaum jemand, der sie nicht zum Anbeißen findet. [Zum Rezept](#)



Gefüllte Riesenchampignons © Ela | Transglobal Pan Party

Wirsingrouladen

Zeit für einen weiteren Klassiker, der nur auf den ersten Blick an Omas liebstes Sonntagsessen erinnert. Andreas Wirsingroulade braucht kein Fleisch, um auf ganzer Linie zu überzeugen. Stattdessen wird mit Quinoa und Kartoffeln gefüllt und mit fruchtiger Tomatensauce serviert. [Zum Rezept](#)

Auf die inneren Werte kommt es an! 17 Ideen für gefülltes Gemüse



Wirsingrouladen © Andrea Köhlberger | Cook and bake with Andrea

Gefüllte Tomaten mit Couscous und Chorizo

Die würzige Chorizo und der luftige Couscous geben ein wahres Dreamteam ab und verwandeln einfache Fleischtomaten in ein saftiges Feierabendgericht. Schon in schnellen 25 Minuten auf deinem Teller. [Zum Rezept](#)



Gefüllte Tomaten mit Couscous und Chorizo

Gefüllte Aubergine

Lass dich von Jens zu orientalischen Häppchen verführen: Wer Mezze bestellt, erhält viele kleine Köstlichkeiten, zum Beispiel Auberginenscheiben mit einer Walnusscreme gefüllt und Granatapfelkernen serviert. [Zum Rezept](#)



Gefüllte Aubergine © Jens Kleinschmidt | Gekleckert

Pasta mit gefüllten Tomaten

Die Pasta kannst du aus Jessicas Sicht gern auch weglassen. Denn mit ihrer Ciabatta-Knoblauch-Kräuter-Füllung werden die Tomaten im Ofen herrlich aromatisch und süß, sodass du sie auch ohne Spaghetti, Penne und Co. genießen möchtest. [Zum Rezept](#)

Auf die inneren Werte kommt es an! 17 Ideen für gefülltes Gemüse



Gefüllten Tomaten © Jessica Benczewski | Berliner Küche

Gefüllte Aubergine mit Hackfleisch und Fetacreme

Na? Ist dein Sommerurlaub schon rum oder darfst du dich noch auf einige Tage gepflegtes Faulenzen freuen? Wie es auch gerade bei dir aussieht, einmal gemütliches Essen aus dem Gemüseregal kommt sofort - mit Ines' gefüllten Auberginenhälften und deftiger Hack-Fet-
-Füllung. [Zum Rezept](#)



Gefüllte Aubergine mit Hackfleisch und Fetacreme © Ines Karlin | Münchner Küche

Paprika gefüllt mit Hirse und Gemüse

Sonja bereitet uns mit ihrer Interpretation der gefüllten Paprika ein absolutes Küchenvergnügen. Keine schwere Fleischfüllung stattdessen Feta, Hirse und viel frisches Gemüse. Chili ganz nach Gusto verleiht dem Gericht ein wenig Feuer. [Zum Rezept](#)

Auf die inneren Werte kommt es an! 17 Ideen für gefülltes Gemüse



Paprika gefüllt mit Hirse und Gemüse © Sonja Zug |
Zauberhaftes Küchenvergnügen