

## Zucchini-Leckereien aus dem Ofen - 11 Rezeptideen



Ob gefüllt, geraspelt oder gegrillt - die Zucchini ist ein echter Allrounder und aus unserem Speiseplan nicht mehr wegzudenken! Das facettenreiche Gemüse bietet eine Vielzahl an Zubereitungsmöglichkeiten und daher viel Raum, sich in der Küche kreativ auszuleben. Genau das haben unsere Foodblogger ebenfalls getan und uns ihre liebsten Zucchinirezepte aus dem Ofen verraten. Egal, ob es mal schnell gehen muss oder es etwas ausgefallener sein darf: Hier ist für jeden etwas dabei.

### Gefüllte Zucchini mit Hirse

Du suchst nach einem super leckeren, gesunden und energiegeladenen Abendessen? Denise hat genau das richtige Rezept für dich! Gefüllte Zucchini mit Hirse und Hackfleisch gepaart mit einem frischen Kräuter-Dip ist einfach zubereitet und genau das, was wir uns unter

gesunder Wohlfühlküche vorstellen. [Zum Rezept](#)



[Gefüllte Zucchini mit Hirse](#) © Denise Renée Schuster | Foodlovin

### Zucchini-Tartelettes mit Polentaboden

Diese kleinen Köstlichkeiten eignen sich ideal für den Sonntagsbrunch oder eine Gartenparty mit Freunden und Familie. Die hübschen Zucchini-Tartelettes mit Crunch-Faktor sind nicht nur praktisches Fingerfood, sondern auch ein echter Hingucker. Foodliebhaber Daniela und Michael zeigen, wie's geht: [Zum Rezept](#)

## Zucchini-Leckereien aus dem Ofen - 11 Rezeptideen



Zucchini-Tartelettes mit Polentaboden © Daniela & Michael Becker | Flowers on my plate

### Knusprige Zucchini-Chips

Chips müssen nicht immer ungesund sein! Dank dieses einfachen Rezepts kannst du schon nach 20 Minuten naschen ohne schlechtes Gewissen! Würzen kannst du die Zucchini-Chips ganz nach deinem Geschmack. Zur Abrundung des Gerichts fehlt dann nur noch dein Lieblings-Dip zum Eintunken. Wie du dein gesundes Naschvergnügen zubereitest, zeigt dir Verena auf ihrem Blog: [Zum Rezept](#)



Knusprige Zucchini-Chips © Verena Pelikan | Sweets & Lifestyle

### Low-Carb-Zucchiniboote

Wer gelegentlich auf Kohlenhydrate verzichten und eine ordentliche Ladung Proteine will, is(s)t bei diesem Rezept goldrichtig. Marsha füllt sie hier mit Zucchini-Fruchtfleisch, ebenso wie mit Hackfleisch und frischen

Kräutern in einer leckeren Tomatensauce. Bei der Gestaltung der Zucchini-Füllung kannst du jedoch deiner Kochfantasie freien Lauf lassen. [Zum Rezept](#)



Low-Carb-Zucchiniboote © Marsha Silenzi | Eine Prise Lecker

### Ziegenkäse-Zucchini-Törtchen

Die Galette-artigen Törtchen von Fräulein Sommerfeld kannst du zu vielen verschiedenen Anlässen genießen - ob heiß oder kalt! Genieße die handlichen Zucchini-Törtchen bei einem romantischen Sommer-Picknick oder als leichte Vorspeise bei einem Grillabend. [Zum Rezept](#)

## Zucchini-Leckereien aus dem Ofen - 11 Rezeptideen



Ziegenkäse-Zucchini-Törtchen © Ina Sommerfeld | Fräulein Sommerfeld

### Vegane Zucchini-Kürbis-Quiche

Diese kreative Variante lässt das Veggie-Herz höher schlagen: Quiche mit Zucchini, Hokkaido-Kürbis und Tofu. Die Zubereitung zwar dauert seine Zeit - aber der Aufwand lohnt sich! Bestens geeignet, um Freunde und Familie oder auch Kollegen zu verwöhnen. Zu Nikes Gemüse-Quiche geht's hier lang: [Zum Rezept](#)



Vegane Zucchini-Kürbis-Quiche © Anika Launert | Nikes Herzt tanzt

### Gefüllte Zucchini mit Sojaschnetzen und Paprika

Ein Alltagsrezept mit überschaubarem Arbeitsaufwand und super leckerem Ergebnis. Frische Tomaten, Paprika und würziger Fetakäse runden die gefüllten Zucchini gekonnt ab und ergeben ein wunderbares, leichtes Abend-oder Mittagessen. [Zum Rezept](#)



Gefüllte Zucchini mit Sojaschnetzen und Paprika © Jessica Benczewski | Berliner Küche

### Grüne Zucchini-Wraps

Ähnlich wie bei Low-Carb-Pizza mit Zucchiniboden, eignet sich das Gemüse optimal als Basis für leckere Zucchini-Wraps. Daniela und Michael zeigen dir, wie du ihre grüne Veggie-Variante mit Avocado, Brokkoli und gegrilltem Käse ganz einfach nachmachen kannst. Du möchtest noch etwas Fleisch oder anderes Gemüse hinzufügen? Na klar! Fülle die gesunden Wraps ganz nach deinem persönlichen Geschmack. [Zum Rezept](#)

## Zucchini-Leckereien aus dem Ofen - 11 Rezeptideen



Grüne Zucchini-Wraps © Daniela & Michael Becker | Flowers on my plate

### Gefüllte Zucchini mit Fladenbrot

Einfach und lecker! Eine klassische Variante der gefüllten Zucchini aus dem Ofen: Hackfleisch, Feta und eine süßfruchtige Tomatensauce. Wer Reis oder wahlweise Bulgur als Beilage bevorzugt, kann dies genauso gut kombinieren. [Zum Rezept](#)



Gefüllte Zucchini mit Fladenbrot © Tamara Staab | Maras Wunderland

### Zucchini mit Fleischfüllung

Lust auf ein bisschen mediterranes Flair? Durch Oliven, Feta und Thymian bekommt die Zucchini-Füllung von Anna ein leicht salziges und frisches Aroma. In Kombination mit der cremigen Tomatensauce ein echter Hit! [Zum Rezept](#)

## Zucchini-Leckereien aus dem Ofen - 11 Rezeptideen



Zucchini mit Fleischfüllung © Anna Liebel | Was esse ich heute?

### Low-Carb Zucchini-Pommes

Hast du Heißhunger auf Pommes, versuchst aber darauf zu achten, weniger Kohlenhydrate zu essen? Mit Low-Carb Zucchini-Pommes, gar kein Problem! Sie sind ruckzuck im Ofen gemacht und für einen schnellen Snack oder auch als Beilage geeignet. Der würzige Parmesan-Mantel verleiht den Pommes noch das gewisse Etwas. Fertig zum Dippen und Genießen? [Zum Rezept](#)



Low Carb Zucchini-Pommes