

## REZEPTE DER WOCHE

### Sommergemüse mit leckeren Füllungen

*Einfach im Backofen schmoren*

Frisches Sommergemüse schmeckt mit pikanten Füllungen ausgezeichnet. Mit Reis oder Weißbrot serviert, ergeben sich leichte Speisen für warme Tage.

#### Gefüllte Paprika

**Zutaten (für 4 Personen):** 4 – 6 gleich große halbierte Paprikaschoten, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 3 Tassen Reis, 1 Glas Rotwein, 300 ml Brühe, 2 EL gehackte Pistazien, 500 g gemischtes Hackfleisch, Salz, Pfeffer, 2 EL gehackte Petersilie, 1 große Dose Tomatenpüree, etwas Sahne.

**Zubereitung:** Geschälte Zwiebel und Knoblauch würfeln, im Öl dünsten, Reis mitbraten. Mit Wein und Hälfte der Brühe bedecken, 10 min köcheln. Pistazien, Hack, Petersilie, Salz, Pfeffer untermischen, in geputzte Schoten füllen. Tomatenpüree, Sahne und Brühe in Bräter geben, Schoten einsetzen. Im Backofen bei 200 Grad 30 min braten, bei Bedarf länger.



**Gefüllte Paprikaschoten sind ein köstliches Sommeressen.**

*Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood*

#### Zucchini Schiffchen

**Zutaten (für 4 Personen):** 160 g Reis, 4 mittlere Zucchini, 50 g Butterschmalz, 1 Zwiebel, 2 Tomaten, 300 g Hackfleisch, Salz, Pfeffer, 2 TL Thymianblätter, 1 TL Lebkuchengewürz, 150 ml Rindfleischbrühe, 10 g Speisestärke, 150 g Sauerrahm, Zitronensaft.

**Zubereitung:** Reis garen. Zucchini längs halbieren,

Kerne und etwas Fruchtfleisch ausschaben. Zucchini mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen. Zwiebel schälen, hacken. Tomaten würfeln. 1 EL Butterschmalz erhitzen, Zwiebel anschwitzen, Fleisch anbraten. Reis, Fruchtfleisch und Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer, Thymian und Lebkuchengewürz würzen, in Zucchini füllen, in Butterschmalz anbraten, Brühe angießen, zugedeckt 25 min schmoren. Zucchini herausnehmen. Stärke mit Rahm in Fond geben, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen.

#### Überbackene Fleischtomaten

**Zutaten (für 4 Personen):** 250 g Hörnchen-Nudeln, 8 Fleischtomaten, 1 Zwiebel, 1 kleine Zucchini, 3 EL Rapsöl, 1 Dose Mais, 2 EL gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 200 g gewürfelter Feta-Käse.

**Zubereitung:** Nudeln kochen. Deckel von Tomaten abschneiden, aushöhlen. Geschälte Zwiebel und Zucchini würfeln, in 2 EL Öl dünsten. Nudeln, Mais, Petersilie, Salz, Pfeffer, Paprika zugeben. Masse in Tomaten geben, Tomatendeckel aufsetzen, in gefettete Form setzen. Feta über Tomaten streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 25 min backen.

#### Gurkensoufflee

**Zutaten (für 4 Personen):** 4 mittelgroße geschälte Gurken, 1/2 gehackte Zwiebel, 3 EL Butter, 2 EL gehackte Petersilie, 4 Brötchen, 2 Eier, Salz, Pfeffer, 1 Tasse Gemüsebrühe, etwas Mehl, Dill, Zitrone.

**Zubereitung:** Gurken längs halbieren, aushöhlen. Zwiebel in 1 EL Butter glasig dünsten, gehackte Petersilie, eingeweichte, ausgedrückte Brötchen, Eigelb unterrühren, würzen, Eischnee unterheben. Masse in Gurken füllen, in Bräter restliche Butter erhitzen, Gurken anbraten. Brühe angießen, zudeckt garen. Fond mit etwas angerührtem Mehl durchkochen. Mit Salz, Zitrone und Dill würzen.

#### Gefüllte Auberginen

**Zutaten (für 4 Personen):** 4 Auberginen, Salz, Pfeffer, 125 ml Öl, 2 Zwiebeln, 500 g Tomatenscheiben, 1 Knoblauchzehe, 1 Prise Paprikapulver, 1 EL gehackte Mandeln, gehacktes Koriandergrün.

**Zubereitung:** Auberginen längs halbieren, Fruchtfleisch kreuzweise einschneiden, salzen, pfeffern. Hälften in Öl dünsten, Auberginen herausnehmen, Fruchtfleisch ausschaben. Gehackte Zwiebeln und 2/3 der Tomaten im Öl dünsten, zerdrückten Knoblauch, Koriander, Fruchtfleisch, Mandeln, Salz, Pfeffer und Paprika zufügen. Auberginen mit Masse füllen, in gefettete Form geben, mit Tomaten zudecken, salzen, pfeffern. Im Backofen bei 200 Grad 15 min backen, bei kleiner Hitze fertig garen.