

## Gefüllte Gemüse - Légumes farcis

Gemüsearten und ihre Verwendungsmöglichkeit:

### 1. Blatt-, Kohlgemüse als Hülle:

z. B.: Weißkraut, Wirsing, Mangold, Chinakohl, Spinat

### 2. Fruchtgemüse zum Füllen:

Zucchini, Artischocken, Tomaten, Kohlrabi, Paprika, Zucchini Blüten, Zwiebeln, Auberginen

Zubereitung:

**Weißkraut, Wirsing** – Putzen, Strunk ausschneiden, Kopf blanchieren und die Blätter nach und nach ablösen, auf einem Tuch abtropfen lassen, würzen, füllen und formen (Wickel oder Köpfchen).

**Mangold, Chinakohl, Spinat** – Blätter putzen, blanchieren, auf einem Tuch abtropfen lassen, würzen, füllen und formen.

**Fruchtgemüse** – Waschen, putzen, aushöhlen, evtl. blanchieren (Kohlrabi, Zucchini), würzen und füllen.

### Warum blanchieren?



Das Gemüse wird elastisch.

Die Farbe wird erhalten bzw. verstärkt.

Evtl. vorhandene Bitterstoffe werden abgebaut.

Die entsprechend vorbereiteten Gemüse in ein gebuttertes Geschirr setzen.

Wenig heißem Fond dazugießen.

Evtl. mit geriebenem Hartkäse und Semmelbrösel bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei etwa 180 °C (Ober-/Unterhitze) garen.

Evtl. zum Ende der Garzeit unter dem Grill goldbraun gratinieren.

## **Füllungen:**

### **Spinat-Füllung**

**200 g Blattspinat, 1 fein gewürfelte Schalotte, 1 kleine fein gewürfelte Knoblauchzehe, 20 g Butter**

**30 g gemahlene Nüsse (z. B. Mandeln)**

**50 g geriebener Hartkäse, 1 Eigelb**

**Salz, Pfeffer, Prise Muskat**

1. Spinat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen.

In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen.

Spinat kurz blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken- in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Spinat anschließend nochmals gründlich ausdrücken und klein hacken.

### **Alternative: TK-Blattspinat**

2. Schalotten und Knoblauch in Butter anschwitzen.

3. Gemahlene Nüsse in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.

4. Alle Zutaten vermischen, würzen.

### **Fleischfüllung**

**1 Ei (M), 40 ml Milch, 40 g klein gewürfeltes Weißbrot**

**1 fein gewürfelte Schalotte, 20 g Butter**

**kleine Handvoll Kräuter z. B. Petersilie und Schnittlauch, fein geschnitten**

**150 g Hackfleisch, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer**

1. Milch und Ei verrühren und über die Weißbrotwürfel gießen, etwas quellen lassen.

2. Schalottenwürfel in Butter anschwitzen, Kräuter zugeben und kurz weiter schwitzen.

3. Schalotten, Kräuter und gequollenes Weißbrot zum Hackfleisch geben, vermischen, würzen.

### **Käsefüllung**

**1 fein gewürfelte Schalotte, 1 El Olivenöl**

**1 kleine Handvoll fein geschnittene Kräuter (z. B. Basilikum)**

**1 gewürfelte Mozzarellakugel, 100 g Ricotta oder Frischkäse, 50 g geriebener Hartkäse**

**1 Eigelb (M), 50 g gewürfeltes Weißbrot, Salz, Pfeffer**

1. Schalottenwürfel und Kräuter in Olivenöl anschwitzen.

2. Alle Zutaten vermischen, würzen.

### **Kartoffel-Käsefüllung**

**2 bis 3 in feine Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln, 1 El Olivenöl**

**1 Handvoll gemischte Kräuter z. B. Petersilie, Basilikum, Zitronenmelisse ... , fein geschnitten**

**1 mittelgroße gekochte Kartoffel, 100 g geriebener oder gewürfelter würziger Schnittkäse**

**50 g Frischkäse, 1 Eigelb, Salz, Pfeffer, Prise Muskat**

1. Frühlingszwiebeln und Kräuter in Olivenöl anschwitzen.

2. Die Kartoffel schälen und zweimal durchpressen.

3. Alle Zutaten vermischen, würzen.

### **Polenta-Füllung**

**1 El Olivenöl, 1 fein gewürfelte Schalotten, 1 kleine fein geschnittene Knoblauchzehe**

**1 TI Thymianblättchen, 1/2 TI Rosmarin (fein gehackt)**

**80 g mittelfeinen Maisgrieß (Polenta), 240 ml hellen Fond**

**40 g geriebener Hartkäse**

**40 g klein gewürfelte getrocknete Tomaten, 50 g „zerbröckelten“ Feta**

**1 TI Gewürzmischung z. B. Harrisa, Dukkah ... , Salz, Pfeffer, Zucker**

1. Schalotten, Knoblauch und Kräuter in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen.

2. Den Maisgrieß einrühren und leicht mitrösten.

3. Den Fond dazugießen und einmal kurz aufkochen.

Den Grieß bei schwacher Hitze zugedeckt 15 Minuten quellen lassen – dabei gelegentlich rühren.

4. Den Hartkäse unter die gegarte Polenta mischen – etwas abkühlen lassen.

5. Die getrocknete Tomaten und den Feta unterheben – würzen.

### **Gemüsefüllung**

**1 kleine mehlig kochende Kartoffeln, 1 Tomate**

**1 El Olivenöl, 1 fein gewürfelte Zwiebel, 1 kleine fein geschnittene Knoblauchzehe**

**etwa 150 ml helle Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer**

**1 kleine Zucchini, 1 rote Paprikaschote**

**1 El Olivenöl, 1 TI Thymianblättchen, 1/2 TI Rosmarin (fein gehackt)**

**Salz, Pfeffer, Zucker**

**50 g geriebenen Hartkäse**

1. Die Kartoffel waschen, schälen und würfeln. Die Tomate grob würfeln.

2. in einem kleine Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig anschwitzen.

Kartoffel- und die Tomatenwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenig Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und weich garen – die Flüssigkeit möglichst verdampfen lassen.

Gegarten Kartoffel-Tomatenansatz zu einer feinen Paste mixen.

3. Die Zucchini waschen und in ½ cm Würfel schneiden.

Die Paprikaschote, waschen und in ½ cm Würfel schneiden.

In einer Pfanne 1 El Olivenöl erhitzen, Zucchiniwürfel zugeben und anschwitzen. Paprikawürfel und Kräuter zugeben und kurz mitschwitzen.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Gegarte Gemüsewürfel mit der Kartoffel-Tomaten-Masse vermischen, abschmecken. Hartkäse unterheben.