

# Gefüllte Zucchini aus der Heißluftfritteuse

Egal ob als Hauptspeise oder Beilage die gefüllten Zucchini aus der Heißluftfritteuse schmecken vorzüglich und sind rasch gebacken.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 15 min

**Koch/Backzeit:** 15 min

**Gesamtzeit:** 30 min



## Zutaten

2 Stk.	Zucchini (mittelgroße)
100 g	<a href="#">Tomaten</a>
0.5 Stk.	<a href="#">Paprika</a>
75 g	<a href="#">Champignons</a>
1 Stk.	Frühlingszwiebel
2 Stk.	<a href="#">Knoblauchzehe</a>
2 EL	Tomatenmark
0.5 TL	Italienische Kräuter (getrocknet)
	<a href="#">Salz und Pfeffer</a>
100 g	<a href="#">Käse</a> (oder Parmesan gerieben)
	Öl

## Zubereitung

1. Um **gefüllte Zucchini aus der Heißluftfritteuse** zuzubereiten, die Zucchini waschen, längs halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch entfernen. Das Innere fein hacken und beiseitelegen. Die Tomaten, Paprika und [Champignons](#) klein würfeln. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Zuerst Frühlingszwiebeln und Champignons bei mittlerer Hitze andünsten. Dann Knoblauch, das Zucchini-Fruchtfleisch, Paprika und Tomatenmark hinzufügen. Tomaten am besten zuletzt unterheben, damit sie nicht zu weich werden. Mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen. Die vorbereiteten Zucchinihälften mit der Gemüsemasse füllen und mit geriebenem Käse bestreuen. In die Heißluftfritteuse legen und

bei 180 °C für ca. 13–15 Minuten backen – bis der Käse goldbraun geschmolzen ist.

### Unsere Empfehlung

Philips Heißluftfritteuse 6,2 L  
Airfryer XL



[hier bestellen](#)



### Tipp