



# Gefülltes Sommergemüse

Der Sommer hat so viele hervorragende Obst- und Gemüsesorten zu bieten, da möchte man viele auch direkt pur essen. Eine gelungene Alternative ist gefülltes Sommergemüse, bei dem man irrsinnig viel vom Gemüse selbst schmeckt und das durch LAND-LEBEN Bio Dinkel Semmelwürfel als Füllung noch das gewisse Extra verliehen bekommt.

## Rezept

4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

einfach

### Zutaten:

- 1 kg Sommergemüse {Fleischtomaten zB: Ochsenherz, Paprika, Zucchini}
- 250 g frischer Spinat
- 200 ml Passata (alternativ: Fülle der **Fleischtomaten/Ochsenherztomaten**)
- 175 g Ricotta
- 100 g würziger Käse {alternativ: Parmesan}
- 150 g **LAND-LEBEN Bio Dinkel Knödelbrot**
- 4 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

Das Gemüse waschen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Die Fülle der Tomaten bei Seite stellen.

Das Gemüse mit Olivenöl einstreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech oder alternativ in eine gefettete Backform geben. Salzen & pfeffern.

**Für die Fülle:** Den Käse reiben, etwas Käse bei Seite stellen. Den Spinat blanchieren.

Das **LAND-LEBEN Bio Dinkel Knödelbrot** mit Ricotta, gekochtem Spinat, geriebenem Käse, 2 EL Olivenöl sowie Passata oder alternativ der passierten Fülle der Fleischtomaten vermengen.

Mit Salz & Pfeffer abschmecken und das Gemüse damit füllen. Mit etwas Käse bestreuen.

Den Backofen auf 175 Grad Heißluft vorheizen und das Gemüse darin je nach Sorte und Dicke für 20 bis 40 Minuten überbacken.

Die Fleischtomaten {vor allem Ochsenherz} nur für 10 Minuten mitbacken da dies sonst zu weich werden. Diese erst 10 Minuten vor Ende der Backzeit zugeben.

[www.land-leben.com](http://www.land-leben.com)