

# Sommerlaune pur mit gefüllten Rondini

Heute zeige ich Euch ein fantastisches Sommerrezept: Gefüllte Rondini! Sie sind nicht nur wunderschön anzusehen, sondern dank ihrer Kuglform wie dafür gemacht, gefüllt und im Ofen gebacken zu werden. Habt Ihr schon Mal Rondini gegessen? Sie sehen exakt so aus wie runde Zucchini, gehören ebenfalls zu den "Kürbisgewächsen" und schmecken gebacken auch wie Zucchini. Der einzige Unterschied: Rondini sind keine Zucchini und im Gegensatz zu diesen nicht zum Rohverzehr geeignet! Umso besser schmecken sie gefüllt und im Ofen gegart. Ein super Sommer-Hochgenuss, sag' ich Euch. Ihr könnt zum Füllen die Kappen einfach glatt abschneiden, aber es sieht besonders hübsch aus, wenn Ihr sie mit einem langen, dünnen Messer zackenförmig abtrennt. Jetzt braucht Ihr sie nur noch aushöhlen, backen, füllen und nochmals fertig backen... Geschmacklich ein Traum und auch optisch ein richtiges Highlight! Also, wenn Ihr das nächste Mal auf dem Markt oder im Bioladen Rondini entdeckt, greift unbedingt zu. Vielleicht hat der ein oder andere aber Rondini sogar im Garten?! Das Rezept ist denkbar einfach und ich freue mich schon riesig auf Euer Feedback dazu. Während ich dies hier schreibe, bin ich gerade in Nizza im Urlaub. Hier erhält man überall Rondini - unglaublich! Ich hoffe, Ihr werdet auch fündig. Herzlichst Eure Lea.

## Zutaten für 4 Portionen

### Für die gefüllten Rondini

- 50 g Sojagranulat bzw. [Sojaschnetzel](#)\* (\*Amazon Affiliate Link)
- 2 EL glutenfreie Tamari Sojasoße
- 1 kl. Zwiebel oder Schalotte
- 1 Dose schwarze Bohnen oder Kidneybohnen (ca.240g Abtropfgewicht)
- 100-120 g Mais aus dem Glas
- 1 EL Pflanzenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Glas oder Tetrapack gestückelte Tomaten (ca. 340 g)
- 1 EL süßes Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz Pfeffer
- 1 EL Kräuter der Provence
- 4 Rondini
- 3-4 EL Olivenöl
- Optional: frischer Koriander oder Petersilie

Tipp: Wer keine Sojaschnetzel verwenden möchte, kann statt dessen einfach 200 g Tofu verwenden und diesen krümelig anbraten. Oder Ihr streicht Soja ersatzlos und gebt etwas mehr Bohnen und Mais in die Füllung. Auch das Füllen mit Grünkernschrot, Couscous oder Hirse wäre eine Möglichkeit. Ganz wie Ihr mögt!

### Zutaten für die Cashewcreme (optional)

- 80 g Cashewkerne

- 1 TL scharfer Senf
- 2 EL Hefeflocken
- 1 TL Kräuter der Provence
- Eine Prise Salz
- 100 ml Pflanzendrink

## Zubereitung

Vorbereitung: Wer die leckere Cashewcreme zu den Rondinis machen möchte, muss 80 g Cashewnüsse 4-6 Stunden in Wasser einweichen. Für die Füllung der Rondini, zuerst die 50g Sojaschnetzel vorbereiten. Dafür 100 g feine Sojaschnetzel abwägen und in einem Sieb unter Wasser kräftig spülen. Sojaschnetzel mit 125 ml Wasser und 2 EL Sojasoße in einem Topf aufkochen lassen. Hitze sofort reduzieren und Sojaschnetzel 5 Minuten ganz sachte köcheln, bis das Wasser vollkommen aufgesogen ist. Danach Sojaschnetzel ohne weitere Hitzezufuhr 10 Minuten quellen lassen. Während die Sojaschnetzel köcheln, kann man schon Mal Zutaten für die Füllung vorbereiten: Eine Zwiebel oder Schalotte abziehen und fein würfeln. Bohnen mit Wasser abspülen und bereit stellen. Mais ebenfalls abbrausen und bereit stellen. Koriander waschen und trocken schütteln. Rondini waschen, die Kappen entweder glatt oder sternförmig (siehe Foto) aufschneiden. Ihr könnt die Kappe der Rondini einfach glatt abschneiden und die Rondini aushöhlen. Wenn Ihr sie aber sternförmig, wie auf diesem Bild haben möchtet, dann stecht mit einem langen, dünnen Messer rundherum zackenförmig in das Fruchtfleisch. Dann die Kappe abheben. Rondini mit einem Löffel aushöhlen. Die Rondini einfach mit einem Löffel aushöhlen und das Kerngehäuse wegwerfen. Dann eine Auflaufform (oder zwei) suchen, in welche die Rondini hineinpassen. Ich habe eine einfache Quiche-Auflaufform benutzt. Ihr könnt aber auch einfach zwei kleinere Formen nehmen und gebt sie zusammen in den Ofen. Weiter geht es mit der Zubereitung Füllung. 1 EL Pflanzenöl in einer vertieften Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- oder Schalottenwürfel darin kurz anschwitzen. 3 EL Tomatenmark (ca. 70g) hinzu geben und kurz anrösten. Dann die Sojaschnetzel, die Bohnen, den Mais und die pürierten oder gestückelten Tomaten samt Saft hinzu geben. 50 ml Wasser zusätzlich aufgießen. Zutaten kurz braten (muss nicht lange sein, da alles ja noch in den Ofen kommt). Füllung mit 1 EL süßem Paprikapulver, 1 TL Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer kräftig würzen. Wer mag, gibt noch 1 EL Kräuter der Provence hinzu. Eine Hand voll frischen Koriander hacken und untermengen.

Tipp: Um Zeit zu sparen, mache ich die Füllung während die Rondini ungefüllt 10 Minuten im Ofen vorgaren (nächster Arbeitsschritt). Aber wenn Ihr die Füllung vorbereitet, ist es für unerfahrene Köche vielleicht etwas stressfreier, da man dann nicht unter Zeitdruck steht. Macht das ganz nach Eurem Können.

Jetzt den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Rondini mit 3-4 EL Olivenöl auspinseln und beträufeln. Auch die Kappen tüchtig einölen. Etwas Olivenöl in die Form gießen. Die Rondini kräftig salzen. Dann Rondini OHNE (!) Füllung bei 200 Grad Umluft für 10-12 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. So garen sie schon Mal vor. Die Rondini ungefüllt 10-12 Minuten im Ofen vorgaren lassen. Die Auflaufform nach 10-12 Minuten aus dem Rohr nehmen und die Rondini füllen. Rondini weitere 15 Minuten bei 200 Grad Umluft in den Ofen geben. Danach heiß servieren und genießen!

Wenn Ihr mögt, könnt Ihr optional eine Cashewcreme zubereiten, während

die Rondini im Ofen garen: 80 g eingeweichte Cashewnüsse ohne Einweichwasser mit 1 TL scharfem Senf, 2 EL Hefeflocken, einer Prise Kräuter der Provence, Salz und 100 ml Pflanzendrink im Mixer pürieren. Anschließend nach Belieben verdünnen und über die gefüllten Rondini träufeln.

### **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Gefüllte bunte Paprika](#)
- [Auberginen-Involtini](#)
- [Gefüllte Ofen-Avocado](#)