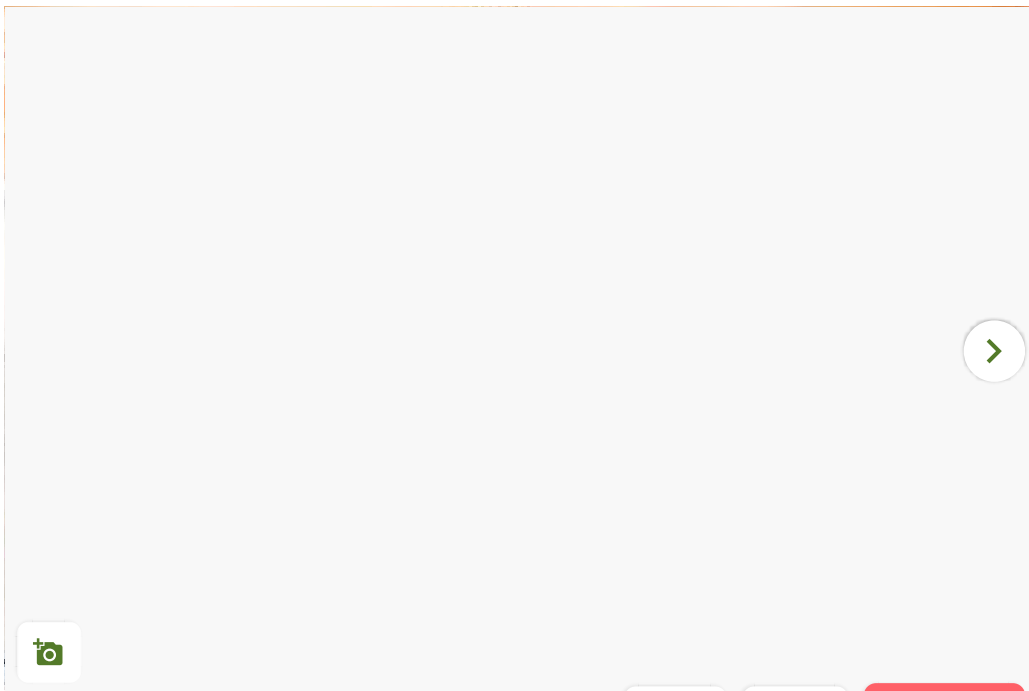


z. B. Pfannkuchen, Lasagne, Low Carb



... > Zubereitungsarten > Snacks und kleine Gerichte

## Zucchinifächer mit Feta



Druck



Teilen





Speichern

Ein schnelles Gericht, das sich auch als Vorspeise eignet.

★★★★☆ **4.61** (480 Bewertungen)

 **448** Kommentare

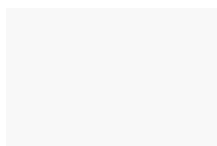
 15 Min.

 normal

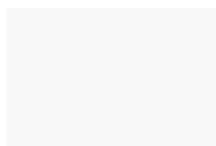
 21.07.2014

---

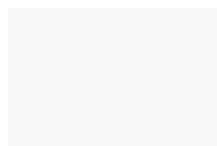
## Weitere Rezepte - genauso gut!



**Zucchini-Lasagne**



**Spitzpaprika - Schiffchen**



**Vegetarische Frikadellen**



**Zucchini-Cordon bleu**



**Mediterrane Ofengemüse**



---

## Zutaten

2



Portionen

2 kleine Zucchini, ca 15 cm lang

125 g Feta-Käse

1 EL Kräuter der Provence

3 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe(n)

6 kleine Kirschtomate(n)

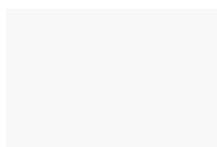
einige Oliven, schwarze

2 kleine Frühlingszwiebel(n)

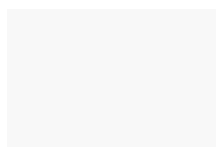
Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

---

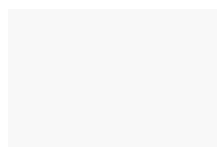
## Zubereitungstipps



**Blanchieren:**  
farbenfrohes,  
knackiges...



**Gemüse schneiden wie ein Profi**



**Gemüse-Nudeln ~ Zoodles schneiden**



**Knoblauch genießen ohne stinken**



**Kräuter h...**  
wie ein Pr...

---

## Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 15 Minuten

🕒 Ruhezeit ca. 30 Minuten

🕒 Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 1 Stunde 5 Minuten

Zucchini waschen und putzen, aber das Stielende nicht entfernen. Zucchini der Länge nach dreimal bis fast zum Stielende einschneiden.

Feta-Käse in lange Streifen schneiden und diese zwischen die Zucchiniinschnitte stecken.

Knoblauch schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden, mit den Kräutern, 2 EL Olivenöl und frisch gemahlenem Pfeffer verrühren und die Zucchiniinschnitte damit bestreichen. Zugedeckt 30 Minuten marinieren lassen.

Frühlingszwiebeln schräg in 2 cm lange Stücke schneiden.

Die Zucchiniinschnitte in eine Auflaufform legen und mit Salz bestreuen. Tomaten, Frühlingszwiebeln, Oliven und das restliche Öl mit in die Auflaufform geben und alles ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180° O/U backen.

Gemüse

Vorspeise

Hauptspeise

Backen

Sommer

Vegetarisch

warm

Sci

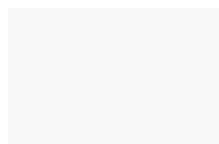
## Rezept von



mimamutti

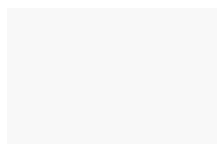
## Weitere Rezepte von mimamutti

[Mehr >](#)



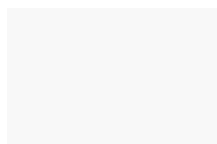
**Stampfkartoffeln mit Gurkensalat**

★★★★☆



**Gebratene Knödel mit Speck und Zwiebeln**

★★★★★



**Schnelle, einfache Gemüsepfanne**

★★★★☆



**Zucchini mit Konfettireis**

★★★★☆

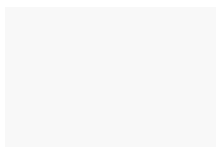


**Hummer mit Zucchini**

★★★★★

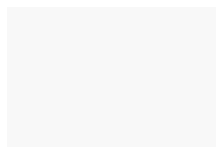
---

## Tipps & Trends



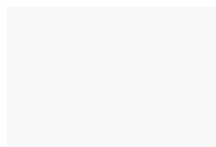
### **30 leckere Rezepte mit...**

Gefüllt, gebraten,  
gegrillt oder als...



### **Olivenöl und die richtige...**

Kochen mit  
Olivenöl will...



### **Boah - das alles kann Knoblauch!**

Freut euch auf die  
abgefahreinsten...



### **Rezepte aus »Jamie Oliver:...**

Ausgewählte  
Rezepte der...



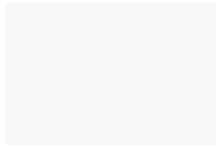
### **Wieso Oli jedes Part**

Was ihr au:  
beliebten...

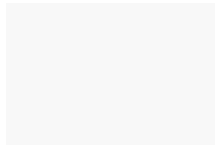


---

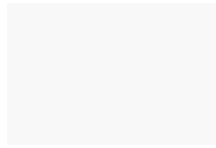
## Video Empfehlungen



Quicheauflauf  
mit Pilzen



Zucchini mit  
Hackfleisch-Reis-



Marinierter  
Spargel

Zucchini  
mariniert

Gefüllte Z

---

## Markenrezepte bei Chefkoch

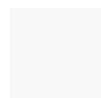


---

## Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

01.07.2021 17:49



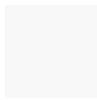
Maljs

Liebe Marianne,  
jetzt möchte ich endlich auch ein paar würdige Zeilen schreiben.  
Ich habe dein Rezept schon vor Jahren in meinem Kochbuch gespeichert und wir  
essen es jeden Sommer zu verschiedensten Anlässen mit Begeisterung.

Sogar unsere Gemüse- und Zucchini-Muffel schlemmen mit.  
Vielen lieben Dank für das tolle Rezept.  
Liebe Grüße Nicola

**Antworten**

11.07.2021 17:09



mimamutti

Hallo Nicola,

vielen Dank für dein tolles Lob. Jetzt in der Zucchini Zeit kommt auch bei mir dieser Fächer wieder auf den Tisch.

LG Marianne

**Antworten**

05.05.2021 19:12



Rheinwasser

Super Rezept Mal was anderes mit Zucchini. Hatte keine Tomaten da, hab welche aus der Dose genommen. War trotzdem sehr lecker. Habe es auch länger drin gelassen ca 50 min. Dann waren Sie nicht so fest. Meinem Mann haben Sie auch geschmeckt obwohl er jeden Tag Fleisch essen könnte.

**Antworten**

12.05.2021 22:20



mimamutti

Hallo,

eine neue Variante, gefällt mir.

LG Marianne

**Antworten**

24.04.2021 09:21



mimamutti

Hallo,

so ist es. Ein prima Rezept, auch für Kochanfänger.

LG Marianne

**Antworten**

---

[Alle Kommentare anzeigen](#)

---

27.07.2014 14:37



elschen

Hallo,  
ich bin heute zufällig über das Rezept gestolpert. Ich habe es mit Ziegenkäse zubereitet, weil wir den selber machen. Für die Kräuter-Öl-Mischung habe ich frische Petersilie, Basilikum und Thymian mit dem Knoblauch gehackt und noch etwas getrockneten Rosmarin und Oregano zugegeben. Kirschtomaten waren natürlich auch nicht im Vorrat, also habe ich eine Tomate gewürfelt und drüber gestreut und statt Frühlingszwiebeln dicke Schnittlauchhalme zweckentfremdet. Die Oliven musste ich auch weglassen.

Aber beim Lesen hat mich die Zubereitungsart so überzeugt, dass ich es trotzdem ausprobieren musste.  
Sechs Leute am Tisch waren sehr begeistert - das Rezept ist ins Repertoire aufgenommen.

Lieben Gruß.

Els'chen

[Antworten](#)

---

27.07.2014 11:22



mimamutti

Liebe Mima,

freut mich, dass du diesen Fächer ausprobiert hast und dass er dir auch gut geschmeckt hat und ich bedanke mich auch für deine gute Bewertung.

Ich freue mich schon auf dein Bild.

LG Marianne

[Antworten](#)

---

26.07.2014 15:35



mima53

Liebe Marianne,

das ist eine ganz tolle Zucchinizubereitung, diese Kombination schmeckt oberlecker, ich habe eine mittelgroße Zucchini gehabt und diese 4x eingeschnitten, das war so gut, da brauchte ich sonst nichts dazu!

ein Bildchen ist unterwegs

liebe Grüße Mima

**Antworten**

---

24.07.2014 22:03



Sandybee

Liebe Marianne!

Ich habe heute deine Zucchinifächer ausprobiert und ich bin begeistert! Ein perfektes Sommergericht, das sehr vielseitig einsetzbar ist (als Vorspeise, als Hauptgericht, als Beilage,... ) Kann mir auch vorstellen, dass diese Fächer kalt ganz lecker schmecken.

Da bei den Zutaten leider der Knoblauch nicht angeführt ist, hab ich einfach eine große Zehe genommen und für uns hat das super gepasst!

Geschmacklich einfach perfekt! So schmeckt Sommer!  
Vielen Dank für die köstliche Rezeptidee, die es bald wieder geben wird!  
Foto ist unterwegs!  
Liebe Grüße, Sandra

**Antworten**

---

25.07.2014 19:48



mimamutti

Liebe Sandra,

danke fürs Nachkochen. Ich freue mich, dass dir der Fächer gut geschmeckt hat.

Knoblauch ist nicht so Jedermanns Sache, aber er passt natürlich sehr gut.

Vielen Dank für den Sternenhimmel.

LG Marianne

**Antworten**

---



## Folge uns



---

## Unternehmen

[Presse](#)

[Jobs](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Werben Sie bei uns](#)

[Nutzungsbasierte Online Werbung](#)

## Quicklinks

[Rezepte finden](#)

[Was koche ich heute?](#)

[Was backe ich heute?](#)

[Magazin Übersicht](#)

[Print-Magazin im Abo](#)

[Foren](#)

[Chefkoch Events](#)

[Videos Übersicht](#)

## Newsletter

[Zum Newsletter anmelden](#)

## Wir sind für Dich da

FAQ

## Live Rezeptsuchen

blitzkuchen rezepte, griess klöße rezepte, johannesbeergelee rezepte,  
johannisbeerkuhen rezepte, koch rezepte, krautsalat rezepte, kümmelbrot rezepte,  
laktosefreie rezepte, schafskäse rezepte, tzaziki rezepte

---

© 1998-2021 Chefkoch GmbH