



# Sommerlaune pur mit gefüllten Rondini

⌚ Preparation time: 25 minutes  
Cooking time: 28 minutes  
**Total time: 53 minutes**

👤 Portions: 4

## 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 (Einweichen der Cashews + 25 Minuten Zubereitungszeit + 28 Minuten Backzeit)

1. Vorbereitung: Wer die leckere Cashewcreme zu den Rondinis machen möchte, muss 80 g Cashewnüsse 4-6 Stunden in Wasser einweichen.
2. Für die Füllung der Rondini, zuerst die 50 g Sojaschnetzel vorbereiten. Dafür die feinen 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 Hitzzufuhr 10 Minuten quellen lassen.
3. 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.
4. Rondini mit einem Löffel aushöhlen.
5. Dann eine Auflaufform (oder zwei) suchen, in welche die Rondini hineinpassen.
6. 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.

7. 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.
8. Jetzt den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen
9. 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.
10. 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.