


Gefüllte Zucchini.



 **15 Min.**
Vorbereitung

 **50 Min.**
Gesamtzeit

 **einfach**
Aufwand

Nährwerte pro Portion: 705 kcal | 42 g Eiweiß | 49 g Fett | 17 g Kohlenhydrate

Zutaten für: Portion(en)

- Zucchini (ca. 250)
- g Tomatensoße mit Kräutern (z.B. Naturgut)
- kleine Zwiebel(n)
- Knoblauchzehe(n)
- EL Sonnenblumenöl
- g Hackfleisch gemischt (z.B. Mühlenhof)
- Salz und Pfeffer
- g Gouda gerieben

Zubereitung:

- 1** Zucchini waschen, trockentupfen und einmal längs halbieren. Mit einem Teelöffel gut die Hälfte des Fruchtfleisches herauschaben und kleinschneiden.
- 2** Tomatensoße in einer passenden Auflaufform verteilen und die ausgehöhlten Zucchinihälften mit der Schnittfläche nach oben einsetzen.
- 3** Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 4** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 5** Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie das Zucchinifleisch darin ca. 5 Min. anrösten, dabei immer mal wenden.

auf 2. Seite geht es lecker weiter

Gefüllte Zucchini.

2. Seite / es geht lecker weiter

Zubereitung:

6 Hackfleisch hinzugeben und alles weitere 5 Min. braten. Gut mit Salz und Pfeffer würzen.

Veggie-Tipp: Statt Hackfleisch kannst du veganes Hack (z.B. Food for Future) oder gekochte Kichererbsen verwenden.

7 Die Hackfleisch-Gemüse-Mischung in die Zucchiniboote füllen.

8 Käse über die Füllung streuen und im Ofen ca. 15 Min. garen. Danach abdecken und weitere 20 Min. im Ofen lassen – solange, bis das Gemüse weich und der Käse zerlaufen ist.

Tipp: Wenn vorhanden, dann in der letzten Minute die Grillfunktion des Ofens aktivieren.

9 Zucchiniboote mit der Tomatensoße auf Tellern anrichten.

Tipp: Mach dir etwas Reis dazu.



QR-Code scannen und weitere
Rezepte entdecken!

