

Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch

Für 3 Portionen:

2 Zucchini (je 250 g)	326 ml Tomatensoße mit Kräutern	2 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 EL Sonnenblumenöl	250 g Hackfleisch, gem.
Salz, Pfeffer	100 g Gouda gerieben	

Zucchini waschen, trockentupfen und einmal längs halbieren. Mit einem Teelöffel gut die Hälfte des Fruchtfleisches herauschaben und kleinschneiden.

Tomatensoße in einer passenden Auflaufform verteilen und die ausgehöhlten Zucchinihälften mit der Schnittfläche nach oben einsetzen.

Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie das Zucchiniffleisch darin ca. 5 Min. anrösten, dabei immer mal wenden.

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

Die Hackfleisch-Gemüse-Mischung in die Zucchiniboote füllen.

Käse über die Füllung streuen und die Zucchiniboote im Ofen (Ober- und Unterhitze) 15 Min. garen. Danach abdecken und nochmal 20 Minuten garen solange, bis das Gemüse weich und der Käse zerlaufen ist.

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

Zucchiniboote mit der Tomatensoße auf Tellern anrichten.

Die Zucchini schmecken super mit etwas Reis dazu.

NN am 05. Juni 2025