



Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch

Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch

4 Mittelgroße(s) Zucchini

1 Stück(e) Zwiebel

2 Zehe(n) Knoblauch

400 g Rinderhack

400 g Tomatenstücke

1 Glas Daily Meal Dunkle Paste

Etwas Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Packung geriebener Käse

Etwas Oregano

Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch

1.

Zucchini waschen und längs halbieren. Dann mit einem Löffel die Zucchini aushöhlen, sodass sie befüllbar werden. Das herausgehöhlte Zuchiniflesh klein hacken und zur Seite stellen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Den Ofen auf 180 ° Umluft vorheizen und die Zucchinihälften in eine Auflaufform geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Rinderhackfleisch darin scharf anbraten. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und weitere 2-3 min. braten. Nun das Zucchinifleisch und die Tomaten hinzufügen und weitere 2-3 min. garen. Anschließend die Dunkle Paste einrühren und auf mittlerer Stufe 5 min. köcheln lassen.

Nun die Füllung auf die Zucchinihälften gleichmäßig verteilen, mit Käse bestreuen und für ca. 20 min. backen lassen.

Anschließend die Zucchinihälften auf Tellern anrichten und mit Oregano bestreuen.