



Gefüllte Zucchini mit Rind

in Tomatensugo und Käsebaguette



30-40min



2 Personen

Da weiß die Zucchini gar nicht, wie ihr geschieht: Sie wird gefüllt mit einer Mischung aus saftigem Rinderhackfleisch, getrockneten Tomaten, würzigem Rosmarin, Zwiebeln und Knobli und auf einer fruchtigen Tomatensauce im Ofen geschmort. Dazu gibt es knuspriges Käsebaguette - mehr Aroma geht nimmer!

Was du von uns bekommst

- 50g getrocknete Tomaten ¹²
- 2 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 5g frischer Rosmarin
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 40g italienischer Hartkäse ⁷
- 2 Baguettebrötchen ¹

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen
- kleiner Kochtopf
- Küchenreibe
- Backblech

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 765kcal, Fett 30.9g, Kohlenhydrate 70.6g, Eiweiß 47.7g



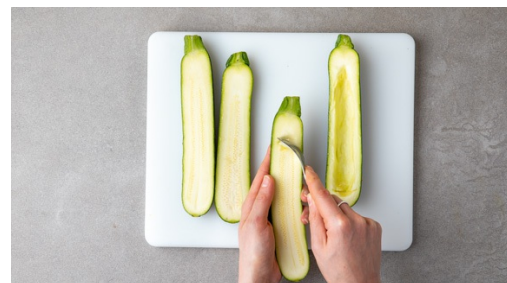
1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft oder 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und getrennt so fein wie möglich hacken. Die **Rosmarinnadeln** vom Stängel streifen und ebenfalls fein hacken. Auch die **getrockneten Tomaten** so klein wie möglich hacken.



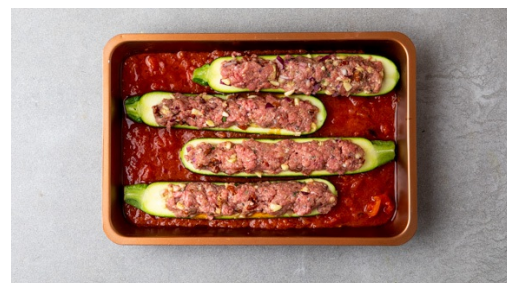
4. Tomatensauce zubereiten

Die **restlichen Zwiebeln** mit dem **Knoblauch** in einem kleinen Topf mit 1-2EL Olivenöl ca. 2-3Min. goldgelb anbraten, dann mit den **gehackten Tomaten** ablöschen und ca. 3-4Min. köcheln lassen. Mit 1TL Mehl bestäuben und mit je 2 Prisen Salz und Zucker abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann noch etwas Pfeffer dazugeben.



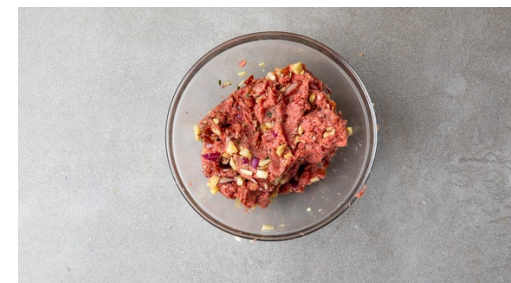
2. Zucchini vorbereiten

Die **Zucchini** der Länge nach halbieren und mit einem kleinen Löffel das **weiche Innere** etwas aushöhlen, dieses dann sehr fein hacken.



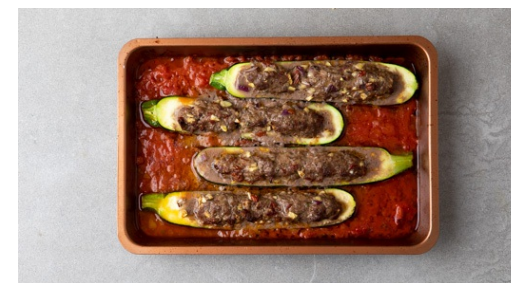
5. Zucchini füllen

Die **Zucchinihälften** mit der **Hackfleischmasse** füllen und die **Zucchini** auf ein tiefes Backblech oder in eine Auflaufform geben. Die **Tomatensauce** um die Zucchini **verteilen** und alles ca. 15-20Min. im Ofen backen, bis das Fleisch schön knusprig wird. **Tipp:** Die Zucchini sind fertig, wenn man mit einem Spieß leicht durchstechen kann!



3. Füllung mischen

Je die **Hälfte der Zwiebeln** und des **Knoblauchs** mit dem **Rosmarin**, den **getrockneten Tomaten** und den **gehackten Zucchini** zum **Hackfleisch** geben. Alles gründlich mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Brote rösten

Inzwischen den **Käse** fein reiben. Die **Brötchen** aufschneiden und den **Käse** auf den Schnittflächen verteilen. Für die letzten ca. 3-5Min. auf einem Backblech mit in den Ofen geben, bis die **Brötchen** goldbraun und knusprig sind, dann zu den **gefüllten Zucchini** servieren.