



## Gefüllte Zucchini mit Rind

in Tomatensugo und Käsebaguette



30-40min



3-4 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 Knobi 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 <sup>12</sup>
- 10g frischer Rosmarin
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 4 Baguettebrötchen <sup>1</sup>
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Zucchini
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 60g italienischer Hartkäse <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl <sup>1</sup>

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- 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 720kcal, Fett 27.0g, Kohlenhydrate 70.1g, Eiweiß 45.8g



### 1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft oder 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Zwiebeln** 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 mittelgroßen 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 **Zucchinihälfte** 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 **Hälften 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.