



## Gefüllte Zucchini mit Rind

in Tomatensugo mit Ofenkartoffeln



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 knusprige Kartoffelspalten, die ebenfalls im Ofen zubereitet werden. Yum!

## Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 4 Zucchini
- 1 Packung getrocknete Tomaten<sup>12</sup>
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5g frischer Rosmarin
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen „Tante Mizzis Bratengewürz“
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 3 Stück italienischer Hartkäse<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Auflaufform oder Backblech
- mittelgroßer Kochtopf
- Küchenreibe

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 666kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 57.2g, Eiweiß 37.6g



### 1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** halbieren und jede Hälfte in ca. 3cm dicke Spalten schneiden. Die **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz vermengen und im Ofen 15-20Min. rösten, bis die **Kartoffeln** knusprig und gar sind.



### 2. Zucchini vorbereiten

Die **Zucchini** der Länge nach halbieren und mit einem kleinen Löffel das **weiche Innere** etwas aushöhlen. Das ausgehöhlte **Fruchtfleisch** sehr fein hacken und in den Händen oder in einem Sieb leicht auspressen. Die **getrockneten Tomaten** fein hacken. Die **Zwiebeln** schälen und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Rosmarinnadeln** abzupfen und fein hacken.



### 4. Tomatensauce zubereiten

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



### 5. Zucchini backen

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 die **Zucchini** 15-20Min. im Ofen backen, bis das **Hackfleisch** schön knusprig wird. **Tipp:** Die **Zucchini** sind fertig, wenn man mit einem Spieß leicht durchstechen kann!



### 3. Hackfleisch würzen

Das **Fleisch** mit den **getrockneten Tomaten**, der **1/2 der Zwiebeln**, der **1/2 des Knoblauchs**, der **1/2 des Rosmarins** und dem **Zucchinifruchtfleisch** gut vermengen und mit der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer mag, kann mehr **Rosmarin** verwenden.



### 6. Anrichten und servieren

Den **Käse** fein reiben und kurz vor Ende der Garzeit auf den **Zucchini** verteilen und zerlaufen lassen. Die **überbackenen Zucchini** mit der **Tomatensauce** und den **Ofenkartoffeln** anrichten und servieren.