



## Gefüllte Zucchini mit Bio-Rinderhack

in Tomatensugo mit Ofenkartoffeln



30-40min



4 Portionen

Da weiß die Zucchini gar nicht, wie ihr geschieht: Sie wird gefüllt mit einer Mischung aus saftigem Bio-Rinderhack, würzigem Rosmarin, getrockneten Tomaten, Zwiebeln und Knobli 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

- 4 Zucchini
- 2 Pck. getrocknete Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5g Rosmarin
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Stückchen Hartkäse <sup>1,2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Küchenreibe

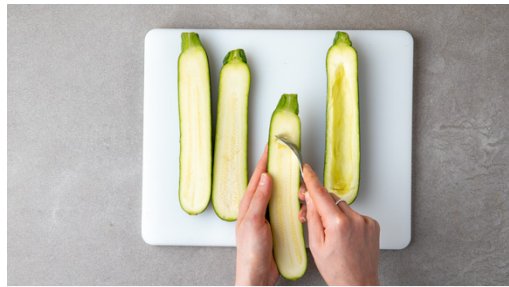
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Eier (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

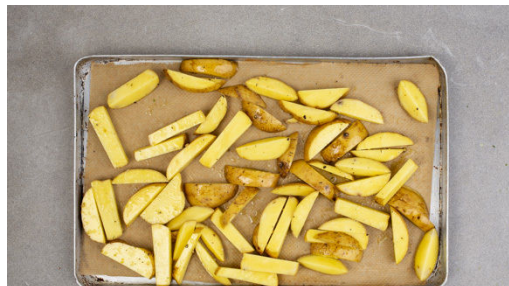
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 748kcal, Fett 38.4g, Kohlenhydrate 61.5g, Eiweiß 37.0g



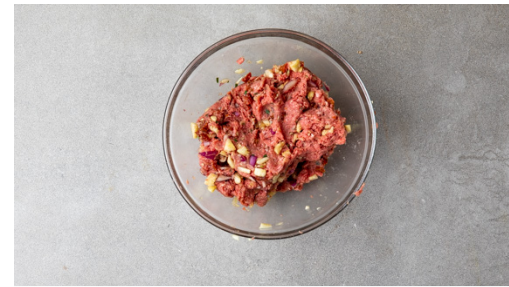
### 1. Zucchini vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** längs halbieren und das **weiche Innere** etwas aushöhlen. Das ausgehöhlte **Fruchtfleisch** sehr fein hacken und in den Händen oder in einem Sieb leicht ausdrücken. Die **getrockneten Tomaten** fein hacken. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Rosmarin** abzupfen und fein hacken.



### 4. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln** halbieren und jede Hälfte in ca. 3cm dicke Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und 15-20Min. im Ofen rösten, bis die **Kartoffeln** knusprig und gar sind.



### 2. Hackfleisch würzen

Das **Fleisch** mit den **getrockneten Tomaten**, der **½ der Zwiebeln**, der **½ des Knoblauchs**, dem **Rosmarin**, dem **Zucchini- fruchtfleisch**, der **Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer gut vermengen.



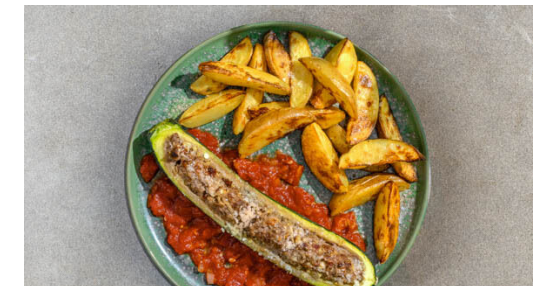
### 5. Zucchini backen

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



### 3. Tomatensauce zubereiten

Die **restlichen Zwiebeln** und den restlichen **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. goldgelb anbraten, dann mit den **gehackten Tomaten** ablöschen und die **Sauce** 3-4Min. köcheln lassen. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker abschmecken.



### 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.