



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

- 3 Zucchini
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5g frischer Rosmarin
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen „Beef Classic“-Gewürzmischung
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 3 Stück italienischer Hartkäse 7

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 648kcal, Fett 31.8g, Kohlenhydrate 56.7g, Eiweiß 33.7g



1. Zucchini vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) 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 auspressen. 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. Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und 15-20Min. im Ofen rösten, bis sie knusprig und gar sind.



2. 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.



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 Schaschlikspieß leicht durchstechen kann.



3. Tomatensauce zubereiten

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



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.