MARLEY SPOON



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 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

- 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 Pck. Hartkäse, gehobelt [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf

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

Allergene
Enthält: **Milch** (1).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Gluten, Senf, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

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 auspressen. Die **getrockneten Tomaten** fein hacken. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Rosmarin** abzupfen und fein hacken.



2. Hackfleisch würzen

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



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.



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.



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.



6. Anrichten und servieren

Den **Käse** fein hacken 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**