

Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch



kleinkindtauglich

diabetistauglich

gesund

Zutaten für 5 Portionen:

- 500 g Hackfleisch
- 4 Zucchini
- 200 g gestückelte Tomaten
- 3 EL Tomatenmark
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 125 g geriebener Käse (wir nehmen gern Gouda)

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 30 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 40 Minuten

So machst du die gefüllten Hackfleisch-Zucchini selber

1. Wasche die Zucchini und halbiere sie. Entkerne sie mit einem Löffel.
2. Schäle den Knoblauch und die Zwiebeln und schneide beides in kleine Würfel.
3. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne. Gib die Knoblauch- und Zwiebelwürfel mit in die Pfanne und dünste sie darin.
4. Gib das Hackfleisch hinzu und brates es kurz mit an. Würze es kräftig mit Salz und Pfeffer.
5. Rühre das Tomatenmark unter.

6. Füge die gestückelten Tomaten hinzu. Lasse alles für 5 Minuten köcheln.
7. Heize den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vor.
8. Lege die Zucchinihälften in eine Auflaufform. Gib nun die Fleischfüllung auf die Zucchini.
9. Backe die Zucchini zunächst für 15 Minuten im Ofen.
10. Nimm die Zucchini dann kurz aus dem Ofen und verteile den Reibekäse darauf. Nun kommen die Zucchini für weitere 15 Minuten in den Ofen.
11. Serviere sie mit pur als Low Carb Gericht oder mit einer Beilage deiner Wahl.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

