

Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch

Die gefüllten Zucchini Schiffchen sind ein schnelles und vor allem ein unkompliziertes 45 Minuten Ofengericht für die ganze Familie. Mit einer leckeren Hackfleisch-Tomaten-Füllung und mit Käse überbacken.



5 von 123 Bewertungen

Vorbereitungszeit
20 Min.

Zubereitungszeit
25 Min.

Arbeitszeit
45 Min.

Portionen: 4 Personen

ZUTATEN

- 4 Stück Zucchini, mittelgroß ca. 15 bis 20 cm lang
- 500 g Rinderhackfleisch gerne Bio
- 400 g Tomaten, passiert Dose, Flasche oder Tetra Pak
- 200 g Gouda, gerieben alternativ Cheddar-Käse oder Käse nach Wahl
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Crème Fraîche
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver, mild
- 0,5 TL Salz
- 1,5 TL Oregano Trockengewürz
- 1 Prise Zucker

ANLEITUNG

1. Als erstes heizt Du den **Backofen** auf **180 °C Umluft** auf.
2. Dann wäschst Du die 4 mittelgroßen **Zucchini**, **halbierst** sie und **höhlst** sie mit einem Tee- oder Esslöffel aus.



3. Das **Fruchtfleisch** der **Zucchini** hackst Du klein. Die 1 **Zwiebel** schälst Du und schneidest sie in kleine **Würfel**.



4. Inzwischen erhitzt Du in einer großen Pfanne 2 EL **Olivenöl** und lässt darin die Zwiebeln **glasig** dünsten. Den **Knoblauch** schälst Du und presst ihn mit einer Knoblauchzehe am Schluss in die Pfanne und lässt ihn ganz kurz mit dünsten bis er duftet.



5. Im Anschluss gibst Du die 500 g **Rinderhackfleisch** in die Pfanne, würzt mit 1 TL **Paprikapulver** und 0,5 TL **Salz** und brätst es krümelig an.



6. Danach gibst Du das **Zucchini-Fruchtfleisch** sowie 2 EL **Tomatenmark** hinein und lässt beides kurz mit **anrösten**.



7. Jetzt rührst Du unter die Masse die 400 g **passierten Tomaten**, 1,5 TL **Oregano** Trockengewürz sowie 1 gute Prise **Zucker**. Kurz aufkochen lassen und nach Belieben weiter abschmecken.



8. Die ausgehöhlten **Zucchini** legst Du auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ODER verteilst sie in leicht eingeölte(n) **Auflaufformen**. Zuerst befüllst Du die Hälften mit der **Hackmasse** und verteilst dann ein paar Kleckse **Crème Fraîche** darauf. Jetzt gibst Du sie für **15 Minuten** auf der mittleren Schiene in den **Backofen**.

***TIPP:** Wenn Du etwas Hackmasse übrig hast, einfach für den nächsten Tag aufbewahren. Schmeckt ganz toll zu Nudeln.*



9. Nach Ablauf der 15 Minuten streust Du auf die gefüllten **Zucchini-Schiffchen** geriebenen **Gouda-Käse** und lässt sie weitere **10 Minuten** zu Ende backen bzw. bis der Käse geschmolzen ist und die gewünschte Bräune erreicht hat.



10. Die gefüllten Zucchini direkt **warm** servieren und genießen.



11. Ich wünsche Dir mit meinem Zucchini Rezept viel Freude und einen **guten Appetit**.



Kennst Du eigentlich schon meinen Email-Newsletter?

Kostenlos anmelden und meine Inspirationen kommen direkt in Dein Postfach

WAS MEINST DU ? _____

Hast Du das Rezept einmal ausprobiert? Wie findest Du es? Ich freue mich immer über Lob, freundliche Kritik oder Deine Tipps und Erfahrungen. Lass uns sehr gerne über die untenstehende Kommentarfunktion im Austausch bleiben. Das würde mich sehr freuen.

Deine Emmi

Ich wünsche Dir einen guten Appetit!

Mehr einfache Rezepte gibt es unter www.emmikochteinfach.de