

Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch und Cheddar

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Portionen

6 Zucchini
500 g Hackfleisch
1 Esslöffel Olivenöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 ml Tomatensauce
1 Esslöffel italienische Gewürzmischung
1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Pfeffer
150 g Cheddar

Hier kommt das Gemüse nicht zum Fleisch, sondern das **Fleisch in das Gemüse**. Denn deine **gefüllte Zucchini mit Hackfleisch** verfeinern wir heute mit einer **Haube aus würzigem Cheddar**. Im Ofen überbacken zauberst du dir aus den grünen Genusschiffchen deinen neuen **Low-Carb-Liebling**. Das Ergebnis: Einfach nur köstlich!

- 1 -

Backofen auf 190 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Zucchini längs halbieren, mit einem Teelöffel leicht aushöhlen und beiseitestellen. Zucchini-Reste grob zerkleinern.

- 3 -

Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit Olivenöl in einer Pfanne 1-2 Minuten braten.

- 4 -

Hackfleisch in die Pfanne geben und 5 Minuten scharf anbraten. Tomatensauce, Zucchini-Reste und Gewürzmischung hinzufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5 -

Cheddar reiben. Zucchini mit der Hackfleisch-Tomate-Mischung füllen und mit Cheddar bestreuen. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten im backen.