

## Zucchini-Hackfleisch-Auflauf - füllen und überbacken geht immer!

VORBEREITEN

20  
Min.

ZUBEREITEN

50  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

4 große Zucchini  
150 g milde Salsa  
400 g gemischtes Hackfleisch  
1 Knoblauchzehe  
1 Teelöffel Kreuzkümmel  
1/2 Teelöffel Cayenne  
1 Teelöffel Paprika edelsüß  
1 Teelöffel getrockneter Oregano  
1 Teelöffel Zucker  
Salz, Pfeffer  
1 Zwiebel  
1 rote Paprika  
1 Dose stückige Tomaten  
200 ml Wasser  
50 g geriebener Gouda  
50 g geriebener Cheddar  
2 Esslöffel Öl  
2 Frühlingszwiebeln

Der ultimative Auflauf für alle Hackfleisch-Enthusiasten und Zucchini-Liebhaber: Die grünen Gemüestangen werden fix ausgehöhlt und mit würzigem Hackfleisch gefüllt. Wenn sie dann noch goldbraun mit Gouda und Cheddar überbacken werden, kann der Tag kaum

noch besser werden! Mit dieser Kreation lassen sich alle Skeptiker ohne Murren davon überzeugen, dass Zucchini einfach genial sind. Bei solch einem prächtigen Auflauf haut jeder gerne rein!

- 1 -

Backofen auf 180 °C vorheizen.

- 2 -

Zucchini waschen und längs halbieren. Fruchtfleisch mit einem Löffel ausschaben und hacken. Paprika fein würfeln.

- 3 -

Ausgehöhlte Zucchinihälften in kochendem Salzwasser 1 Minute angaren.

- 4 -

Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken und beides in Öl andünsten. Hackfleisch dazugeben und mit anbraten. Paprikapulver, Cayenne, Oregano und Kreuzkümmel dazugeben. Tomaten, Paprika und Zucchinifleisch unterrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen, 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

- 5 -

Salsa in eine Auflaufform geben und gleichmäßig verteilen. Zucchini in die Form setzen und mit Hackmischung füllen. Gouda und Cheddar mischen und über die Zucchini streuen. Im heißen Ofen 35 Minuten überbacken.

- 6 -

Frühlingszwiebeln hacken und vor dem Servieren über den Auflauf streuen.

Zucchini-Hackfleisch-Auflauf - füllen und überbacken geht immer!