

## Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch

Neben gefüllter Paprika sind auch gefüllte Zucchini mit Hackfleisch ein beliebter Klassiker. Diese Schiffchen sind nicht nur gesund, sondern köstlich, leicht und frisch. Dafür benötigst du nur 5 Zutaten! Zucchini, Hackfleisch, Hirtenkäse, Schnittlauch und Tomaten.



- » **PORTIONSGRÖßE:** Für 4 Personen
- » **SCHWIERIGKEIT:** Leicht
- » **ZUBEREITUNGSZEIT:** 45 Minuten
- » **ERNÄHRUNG:** Normale vollwertige Kost
- » **KALORIEN / PORTION:** 70 Kalorien
- » **GERICHT FÜR:** Abendessen | Buffet

Nährwertberechnung auf 100 Gramm bzw. Milliliter

Energie: 70 Kalorien | Fett: 5 g | Kohlenhydrate: 2 g | Eiweiß: 6 g | Ballaststoffe: 1 g | Zucker: 1 g

### Zutaten:

- » 4 mittelgroße **Zucchini**
- » 400 Gramm **Hackfleisch**, halb und halb (Rind und Schwein)
- » 1mal 250 Gramm **Hirtenkäse** (ist die preiswerte Variante zum Feta)
- » 1 Bund **Schnittlauch**
- » Circa 2 bis 3 **Tomaten**

Aus dem Gewürzschrank:

- » **Salz**
- » **Pfeffer**
- » **Chiliflocken** (Nach Bedarf, nur wer es gerne etwas schärfer mag!)
- » **Rapsöl** (Olivenöl, Sonnenblumenöl geht auch, zum Einpinseln der Zucchini-Hälften)

### Küchenhelfer:

- » Schneidebrett und Messer
- » Esslöffel
- » Schale
- » Silikonpinsel
- » Backblech und Backpapier

### So wird's gemacht:

#### 1. Schritt – Zucchini schneiden:

Halbiere sie, indem du mit dem Messer der Länge lang schneidest. Dann mit einem Esslöffel die Samen und das Fleisch auskratzen. Nicht zu viel ein dicker Rand soll noch bleiben.

#### 2. Schritt – Zucchini-Füllung verarbeiten:

Die Füllung machen. Schnittlauch klein schneiden und in eine Schale geben. Hirtenkäse darin zerbröseln. Zum Schluss das Hackfleisch hineingeben. All diese Zutaten durchkneten, bis alles gut vermengt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, nach Bedarf Chiliflocken dazugeben.

Zucchini-Schiffe mit Öl einpinseln. Hackfleisch-Gemisch entnehmen, zu einer Rolle formen und in den Hohlraum drücken. Tomaten in Würfel schneiden und darüber Streuseln. Eine Prise Salz zum Nachwürzen.

#### 3. Schritt – Im Ofen die Zucchini backen:

Herd etwa 10 Minuten vorheizen, bei einer Temperatur von circa 200 Grad Umluft.

Schiebe die gefüllten Zucchini-Schiffchen in den Ofen hinein. Bei 200 Grad Umluft circa 25 bis 30 Minuten backen. Fertig sind sie, wenn die Füllung fest ist und schön goldbraun gebacken sind.

Guten Appetit – Bon Appetit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: <https://kleineprise.de>