

Zucchini Rezepte

Zucchini gefüllt mit Rinderhack

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Gefüllt, Gemüse, Hackfleisch, Fleisch

100 g	Schalotten	2	Eier (Kl. M)
4	Knoblauchzehen	1	Thymianzweig
2	Zucchini (350-400g)		Salz, Pfeffer
2	Brötchen (vom Vortag)	1	Knolle Knoblauch
150 ml	Milch	40 g	Frisch geriebener Parmesan
500 g	Gemischtes Hackfleisch	4	Essl. Zitronen-Ölivenöl

1. Schalotten, Knoblauch pellen und in feine Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne herausschaben. Brötchen in 1 cm große Würfel schneiden.
2. Milch erwärmen über die Brötchen giessen und gut einweichen lassen. 4 El Olivenöl erhitzen. Schalotten und Knoblauch zugeben und 1-2 Min. anschwitzen. Mit Weisswein ablöschen und bei mittlerer Hitze 3 Min. köcheln lassen.
3. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Brötchen und Eier zugeben und vermengen. Schalotten und Knoblauch und abgezupfte Thymianblätter zugeben. Alles gut vermengen und mit Salz, Pfeffer käftig abschmecken.
4. Eine feuerfeste Form mit dem restlichen Olivenöl einstreichen. Jungen Knoblauch in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben in die Form legen und darauf die halbierten Zucchini setzen.
5. Die Hackmasse in einen Spritzbeutel geben und die Zucchini füllen. Den Parmesan über die Hackmasse streuen und mit dem Zitronen- Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 180 Grad 25-30 Min. backen. (Umluft 160 Grad 20-25 Min.) Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde.