

Zucchini Rezepte

Zucchini mit Hackfleisch Etli kabak dolmasi

Anzahl: 4

Gattung: Kartoffel-, Gemüsegerichte

1	kg	Zucchini	1		Bd. Dill
		-mittelgrosse	1/2		Bd. Glatte Petersilie
2		mittl. Zwiebeln	1	Teel.	Nana
30	g	Butter			-(getrocknete Minze)
		-(1)			-türk. Spezialgeschäft
1/8	Liter	Wasser	50	g	Butter
60	g	Patnareis			-(2)
400	g	Hackfleisch vom Rind	100	ml	Wasser
		Salz			-(2)
		Pfeffer	300	g	Säuerlicher Joghurt
		-frisch gemahlen	2		Knoblauchzehen

In der Türkei teilt man die Zucchini meist quer. Einfacher ist es aber, sie längs zu halbieren.

Die Zucchini waschen und putzen. Die Schalen leicht abschaben. Die Zucchini längs halbieren, das Fruchtfleisch mit den Kernen mit einem Löffel herausholen und hacken. Die Zwiebeln schälen und würfeln.

Die Butter (1) in einer Kasserolle zerlassen und die Zwiebeln mit dem Reis darin glasig dünsten. Das Fruchtfleisch dazugeben. Wasser (1) angiessen und alles etwa 10 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze garen. Abkühlen lassen.

Das Hackfleisch mit der Masse verkneten, salzen und pfeffern. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Unter die Hackfleischmasse kneten. Die Minze dazugeben. Die Zucchinihälften mit der Masse füllen und mit der Füllung nach oben in einen Topf setzen. Die Butter (2) in Flöckchen obenauf verteilen. Wasser (2) angiessen und das Gericht bei mittlerer Hitze zugedeckt in 35-40 Minuten garen.

Den Joghurt in einer Schüssel cremig rühren. Salzen. Den Knoblauch schälen, durch die Presse dazu drücken und unterrühren. Das Gemüse aus dem Sud heben und mit dem Knoblauchjoghurt servieren.

Pro Portion 2000 kJ/480 kcal, Zubereitungszeit 1 3/4 Stunden