

# Zucchini Rezepte

## Zucchini Reis Gratin

Anzahl: 2

Gattung: Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

---

|     |                             |           |                            |
|-----|-----------------------------|-----------|----------------------------|
| 100 | g. Reis (Vollkorn)          | 1/2 Teel. | Korianderkörner, zerdrückt |
|     | Salz                        |           | Pfeffer, schwarz, frisch   |
| 1   | Zwiebel, klein              |           | -gemahlen                  |
| 1   | Essl. Butter oder Margarine | 1/2 Teel. | Oregano                    |
| 150 | g. Hackfleisch              |           | Fett für die Form          |
| 150 | g. Zucchini                 | 50        | g. Gouda, frisch gerieben  |
| 1   | Fleischtomate               |           |                            |

---

Den Reis nach Packungsanweisung mit 1 Prise Salz garen. Die Zwiebel schälen, fein hacken und in heißer Butter oder Margarine weich dünsten.

Das Hackfleisch dazugeben und krümelig braten.

Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und grob hacken.

Das Gemüse zum Hackfleisch geben.

Alles mit zerdrücktem Koriander, Salz, Pfeffer und Oregano kräftig würzen. Den Reis untermischen. Die Masse in eine gefettete feuerfeste Form füllen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Im Backofen bei 200 Grad Celsius etwa 45 Minuten überbacken. Dazu als Beilage ein knackiger Blattsalat.