

Zucchini Rezepte

Tomaten Zucchini Auflauf

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Teigwaren, Auflauf, Gemüse, Tomate, Zucchini

400 g	Kl.feste Tomaten
150 g	Rinderhackfleisch
1	Zwiebel
250 g	Zucchini
2 Essl.	Butterschmalz
	Salz, Pfeffer

50 g	Reis
1/2 Essl.	Mehl
200 ml	Brühe
3 Essl.	Trockener Weißwein
2 Essl.	Geriebener Emmentaler

Elektro-Ofen auf 200GradC vorheizen. Tomaten blanchieren, häuten. 2 Tomaten in Scheiben schneiden, die übrigen hacken. Zwiebel abziehen, klein würfeln, in 1/2 EL Butterschmalz in der Pfanne glasig werden lassen. Hack mit anbraten, salzen, pfeffern.

Gehackte Tomaten einrühren, bei starker Hitze einkochen lassen.

Zucchini waschen, putzen und klein würfeln, noch einige Min. mitgaren. Reis kochen, in eine Auflaufform füllen, die Hälfte der Hackfleischmischung draufgeben.

Restliches Butterschmalz im Topf zerlassen, Mehl einrühren und goldgelb anschwitzen, mit Brühe und Wein löschen.

Die Sauce mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken, mit einem Löffel gleichmäßig über das Hackfleisch träufeln. Das übrige Hack, dann die restliche Sauce in die Form geben.

Tomatenscheiben auf die Sauce legen, mit Käse bestreuen. Den Auflauf in den Backofen stellen, etwa 30 Min. backen (Gas: Stufe 3).

pro Port.ca.430 kcal/1800 kJ