



Schwierigkeit mittel



2 - 3 Portionen



Vorbereitung 30 min.
Backzeit 25 min.

Zutaten

3 mittlere Zucchini
2 Zwiebeln
100 g Sellerie
300 g Hackfleisch
1 Dose gehackte Tomaten
5 kleine Tomaten
50 g Parmesankäse
Öl zum Anbraten
Salz, Pfeffer, Oregano

Tipp

Rinderhackfleisch ist magerer als Schwein und somit auch kalorienärmer. Außerdem können hier kleinere Gemüsereste mit eingearbeitet werden.

GEFÜLLTE ZUCCHINI

Auch „schlankes“ schmeckt lecker - Zucchini mein Lieblingsgemüse!

Zubereitung

- Zucchini aushöhlen, das Fruchtfleisch und die Zwiebel mit dem Super-Hacker klein hacken.
- Sellerie mit der groben Seite der Verstellbaren zweiseitigen Reibe reiben.
- Hackfleisch, Zwiebeln und das Fruchtfleisch in der Gusseisernen Bratpfanne mit etwas Öl anbraten.
- Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
- Mit einer Dose gehackte Tomaten ablöschen.
- Kleine Tomaten hinzufügen und alles ca. 5 Minuten in der Pfanne ziehen lassen.
- Zucchini in die Rechteckige Ofenhexe setzen, mit der Hackfleisch Sauce füllen und 25 Min. im Backofen Ober/Unterhitze bei 200°C mit dem Servier Zauberer als Deckel backen.
- Parmesankäse mit der feinen Seite der Verstellbaren zweiseitigen Reibe reiben und direkt vor dem Servieren auf die Zucchini geben.