

Überbackene Zucchini mit Hackfleisch



Zutaten für drei Personen:

200 g Hackfleisch
2 mittlere Zucchini
150 ml Rinderbrühe
1 Mozzarella
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
400 ml Pizzatomaten
1 Prise Oregano
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Zucchini waschen, halbieren, aushöhlen. In 150 ml Rinderbrühe ca. 10 Minuten dünsten. Dünstflüssigkeit aufheben.
2. Pizzatomaten in einem separaten Topf mit Knoblauch, Oregano, Salz, Pfeffer würzen und einköcheln.
3. Zwiebel klein würfeln und mit 1/2 zerdrückter Knoblauchzehe in Pfanne mit 2 EL Olivenöl glasig werden lassen. Zwiebelwürfel herausnehmen.
4. Hackfleisch in Pfanne zugeben, krümelig braten. Zucchinifleisch zugeben. Kurz weiterbraten. Zwiebeln wieder zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Backofen auf 180° vorheizen.
6. Zucchini in eine Auflaufform geben. Mit Hackfleisch füllen. Mit Mozzarella belegen.
7. Dünstflüssigkeit und die Hälfte der Pizzatomaten (andere Hälfte anderweitig verwenden) in die Pfanne mit dem restlichen Hackfleisch geben, aufkochen, umrühren.
8. Gefüllte Zucchini mit dieser Sauce umgießen.
9. Auf der mittleren Schiene 20-30 Minuten überbacken.

Hinweise:

Dazu gibt es italienisches Weißbrot und einen trockenen Weißwein.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Fleisch, Hackfleisch, italienisch

Rezeptanregung: Italienisches Restaurant in Hamburg.
Anpassung und Foto: Walter
Stand 06.01.2023