

NATÜRLICH PRÜSTEL



Naturkost - Naturwaren

Weinkellerstraße 28

09337 Hohenstein-Ernstthal

Tel. 03723—6794401

www.natuerlich-pruestel.de

Gefüllte Zucchini

Zutaten für 4 Personen

4 große Zucchini
2 Zwiebeln
3 EL Olivenöl
250 g Rinderhack
2 Tomaten
1 Ei
50 g geriebener Käse
1 Bund Basilikum
Salz, Pfeffer
Öl für die Form
4 EL Ketchup
8 EL Sahne
etwas Tabasco

Zubereitung

Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten blanchieren. Herausnehmen und mit einem Löffel aushöhlen. Das Fruchtfleisch würfeln und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel hacken und in Olivenöl anbraten. Hackfleisch dazugeben und 5 Minuten garen. Die Tomaten enthäuten, klein schneiden und mit dem Hackfleisch zu den Zucchiniwürfeln geben. Das Ei, den Käse und das gehackte Basilikum untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zucchinihälften mit der Hackmasse füllen und in eine gefettete, feuerfeste Form setzen. Ketchup mit Sahne mischen, mit Tabasco würzen und über die Zucchini geben. Im Backofen bei 200°C etwa 20 Minuten überbacken. Dazu passt Reis oder auch Weißbrot.