



AUGUST

## Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch

### Zutaten für 4 Personen

1 mittelgroße Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 kleine bis mittlere Zucchini

2 EL Öl

500 g Hackfleisch (gemischt)

1 Dose Tomaten (ca. 425 ml)

200 g Kirschtomaten

50 g geriebener Gouda

Salz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver

### Zubereitung

- 1.** Schälen Sie die Zwiebel und den Knoblauch. Schneiden Sie die Zwiebel in kleine Stücke und hacken Sie den Knoblauch klein. Anschließend waschen und putzen Sie die Zucchini und halbieren diese längs. Die Zucchinihälften höhlen Sie mit einem kleinen Löffel aus und schneiden das Fruchtfleisch klein. Legen Sie ausgehöhlten Zucchinihälften in eine Auflaufform.
- 2.** Erhitzen Sie Öl in einer Pfanne und braten das Hackfleisch unter Wenden ca. 5 min. scharf an. Geben Sie die Zwiebel und den Knoblauch hinzu und lassen das Ganze für 2 min. mitbraten. Anschließend geben Sie das Zucchini-Fruchtfleisch und die Dosentomaten hinzu. Zerkleinern Sie die Tomaten mit einem Pfannenwender und lassen Sie die Mischung für ca. 10 min. köcheln. Schmecken Sie das Ganze mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprika ab.
- 3.** Waschen Sie die Kirschtomaten, reiben Sie diese trocken und halbieren sie. Geben Sie diese zur Hackfleischmischung und befüllen damit die Zucchinihälften. Bestreuen Sie die gefüllten Zucchini mit Käse und lassen diese im vorgeheizten Ofen (200°C Ober-/Unterhitze | 175 °C Umluft) für 10-15 min. backen.