

# GEFÜLLTE ZUCCHINI

10 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



40 MIN

GESAMTZEIT

## Zutaten für 4 gefüllte Zucchini

- 500 g Hackfleisch
- 4 Zucchini
- 200 g Tomaten in Stücken
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 Salz und Pfeffer
- 125 g geriebener Käse (wir nehmen gern Gouda)



## Zubereitung

1. Wasche die Zucchini und halbiere sie. Entkerne sie mit einem Löffel. Schäle den Knoblauch und die Zwiebeln und schneide beides in kleine Würfel.
2. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne. Gib die Knoblauch- und Zwiebelwürfel mit in die Pfanne und dünste sie darin. Gib dann das Hackfleisch hinzu und brate es kurz mit an. Würze dann kräftig mit Salz und Pfeffer.
3. Rühre das Tomatenmark unter und füge die gestückelten Tomaten hinzu. Lass alles für 5 Minuten köcheln.
4. Heize in der Zwischenzeit den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vor. Lege die Zucchini-Hälften in eine Auflaufform. Gib nun die Fleischfüllung auf die Zucchini und backe die Zucchini zunächst für 15 Minuten im Ofen.
5. Nimm die Zucchini dann kurz aus dem Ofen und verteile den Reibekäse darauf. Nun kommen die Zucchini für weitere 15 Minuten in den Ofen. Serviere sie pur als Low Carb Gericht oder mit einer Beilage deiner Wahl.

Deine Kinder essen immer nur die Füllung und die Zucchini bleibt am Ende traurig allein auf dem Teller liegen? Dann probier doch mal meine [Zucchini-Hackfleisch-Pfanne](#), in der gleich alles gemischt und mundgerecht geschnitten ist.

**Nährwerte pro Portion:** 511 kcal | KH 13 g | E 37 g | F 38 g



Besuch uns gern wieder auf **familienkost.de** und stöbere in unserem **Shop**.

