



Gefüllte Zucchini

Zutaten

- 50 g Zwiebeln
- 40 g Schinkenspeck
- 300 g Hackfleisch
- 1 Ei(er)
- 2 EL Paniermehl
- 3 Zucchini
- 260 g stückige Tomaten a.d. Dose
- 1 TL Maggi Gartengemüse Bouillon (im Glas)
- 100 g Emmentaler, gerieben
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Zwiebeln schälen und mit Schinkenspeck in Würfel schneiden. Hackfleisch, Ei(er) und Paniermehl mit Zwiebeln und Speck gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren, mit einem Löffel aushöhlen. Mit Salz würzen. Zucchini mit der Fleischmasse füllen.
4. Stückige Tomaten in eine Auflaufform gießen. MAGGI Gartengemüse Bouillon darin auflösen. Die gefüllten Zucchini in die Tomatensoße setzen. Mit Aluminiumfolie abdecken und im Backofen ca. 40 Min. backen. Emmentaler über die Zucchini geben und weitere 15 Min. offen überbacken. Dazu passt Reis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	6 g
Energie	241 kcal
Fett	15 g
Protein	20 g

⌚ 69 Minuten

⊕ 6 Stück