

# GEFÜLLTE ZUCCHINI

Rezept von [www.daskochbuch.eu](http://www.daskochbuch.eu)



## Zutaten für 4 Portionen:

- 4 kleine Zucchini
- 250 g Faschiertes vom Rind
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 Ei
- 2 EL Semmelbrösel

### Tomatensauce:

- 1 Dose geschälte Tomaten
  - 1 Zwiebel
  - 2 TL Tomatenmark
  - 1/8 l Gemüsebouillon, instant
  - Olivenöl
- 
- Salz
  - Pfeffer
  - 100 g geriebener Gouda

## Zubereitung:

Für die Tomatensauce Tomaten aus der Dose nehmen und kleinwürfelig schneiden. Den übrigen Tomatensaft aufbewahren. Zwiebel schälen, klein hacken und in etwas Olivenöl anrösten bis sie glasig ist, danach die gewürfelten Tomatenstücke und das Tomatenmark dazugeben, mit der restlichen Tomatensauce und der Bouillon aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Ofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zucchini waschen, Enden abschneiden, der Länge nach halbieren und mit einem Kaffeelöffel aushöhlen. Das Fruchtfleisch fein hacken, Zwiebel schälen und ebenfalls fein hacken. Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Zwiebel, Zucchinifruchtfleisch, Knoblauch, Faschiertes, 1 Ei, gehackte Petersilie, Semmelbrösel, etwas Salz und Pfeffer miteinander gut vermischen. Die ausgehöhlten Zucchinihälften mit der Fleischmasse füllen. Tomatensauce in eine feuerfeste Auflaufform geben, Zucchinihälften darauf setzen, mit geriebenem Käse bestreuen und im Backrohr 30-35 Minuten überbacken.