



Gefüllte Zucchini

Zutaten für 4 Personen: 4 mittlere Zucchini

Die Zucchini aufschneiden und aus den Hälften mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Dann in Salzwasser kurz ankochen, herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Tomatensauce für die Form: 2 Dosen gestückelte Tomaten
ein kleines Glas Rotwein
1 Brühwürfel
½ Zwiebel + 1 Knoblauchzehe anbraten

Salz, Brühwürfel, Wein und Tomaten dazu schütten und langsam einkochen lassen. Kalt werden lassen. Kann man schon früher vorbereiten

Füllung: ½ Pfund Rinderhackfleisch
½ kleine Zwiebel
die Hälfte der fertigen Tomatensauce
Salz, Pfeffer, Brühwürfel

Zwiebel + Hackfleisch anbraten - die Hälfte der fertigen Tomatensauce dazugeben; nochmals mit Salz, Pfeffer und Brühwürfel abschmecken und langsam einkochen lassen. Es sollte fast keine Brühe mehr vorhanden sein. Kalt werden lassen.

Dann die Fleischsauce in eine Schüssel geben. Gouda, Parmesan, Paniermehl und das Ei dazugeben und alles gut mischen.

2 Eßlöffel geriebenen Gouda
1 Eßlöffel geriebenen Parmesan
4 Eßlöffel Paniermehl

Den Rest der Tomatensauce in eine hitzebeständige Form geben. Der Boden sollte leicht bedeckt sein. Die Zucchinihälften mit der Fleischmischung füllen und hineinsetzen. Mit Alufolie zudecken. Alles 30 Minuten auf 180-200 Grad zugedeckt backen und dann kurz zum Braun werden offen weiterbacken.