

Tarik Rose Schmorgurken mit Hackfleischfüllung

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: leicht

Heimatküche

Montag, 19. Juni 2023
Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Für die Schmorgurken:

2	kleine Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 Bund	glatte Petersilie
2	große Schmorgurken (ersatzweise Salatgurken)
600 g	Rinderhackfleisch
2	Eier
2 EL	gemahlene Mandeln
2 EL	mittelscharfer Senf
½ TL	Paprikapulver, edelsüß
½ TL	Kreuzkümmel, gemahlen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
60 g	Parmesan
2 Zweige	Dill

Für den Joghurt:

1	Knoblauchzehe
200 g	griech. Joghurt (10% Fett)
1 EL	Olivenöl
1 TL	flüssiger Honig
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Schmorgurken den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und samt Stielen fein hacken.
4. Die Gurken gründlich waschen, erst längs, dann nochmals quer halbieren und alle Hälften entkernen.
5. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Zwiebel- und Knoblauchwürfeln, Petersilie, Eiern, Mandeln, Senf, Paprikapulver und Kreuzkümmel mischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Innenseiten der Gurkenhälften ebenfalls salzen und pfeffern, dann mit der Hackfleischmasse füllen.
7. Die gefüllten Gurken nebeneinander in eine flache Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten garen.
8. In der Zwischenzeit den Parmesan fein reiben. Dill abbrausen, trocken schütteln und die Dillspitzen abzupfen.
9. Für den Joghurtdip den Knoblauch schälen und fein reiben.
10. Joghurt, Knoblauch, Öl, Honig und Zitronensaft in einer Schüssel cremig rühren.
11. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Nach 15 Minuten Garzeit die Gurken im Ofen mit Parmesan bestreuen und weitere 10 Minuten gratinieren.
13. Die Schmorgurken aus dem Ofen nehmen und auf Teller setzen. Jeweils mit 1 Klecks Joghurt-Dip und reichlich Dillspitzen garnieren.

Pro Portion: 590 kcal/ 2460 kJ, 10 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 41 g Fett

