

Kochen

Caroline Autenrieth

Dienstag, 30.05.2023

Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch und Feta

Für 4 Personen

Zutaten

4 Zucchini, mittelgroß
etwas Salz
4 Tomaten, mittelgroß
etwas Olivenöl
2 Zwiebeln, rot
2 Knoblauchzehen
0,5 Bund Basilikum
etwas Pfeffer
250 g Hackfleisch, gemischt
1 Ei, Größe M
100 g Fetakäse
4 EL Pankobrösel oder Semmelbrösel, gerne grob

Zubereitung

1. Die Zucchini halbieren, aushöhlen und etwa 5 Minuten in leicht gesalzenem Wasser blanchieren.
2. Zucchini herausheben, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
3. Die Tomaten abbrausen, trockenreiben und in Scheiben schneiden. Die Tomaten in einer ofenfeste Form auslegen. Mit Salz bestreuen und etwas Olivenöl beträufeln.
4. Tomaten im Backofen auf der mittleren Schiene, bei 180 Grad Ober- und Unterhitze vorgaren.
5. In der Zwischenzeit Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen und fein hacken. Basilikumblätter fein schneiden. Das Zucchini-Fruchtfleisch ebenfalls fein hacken.
6. Zwiebeln, Knoblauch und Basilikum mit Hackfleisch und Ei zu einer homogenen Masse verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Zum Schluss den Feta zerkrümeln und ebenfalls unter die Hackmasse mischen.
8. Die Zucchini mit der Hackmasse füllen. Pankobrösel darüberstreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.
9. Zucchini auf die Tomaten setzen. Im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen.
10. Zucchini herausnehmen und auf Tellern verteilen. Dazu passt Kartoffelsalat oder Baguette.