



## Gefüllte Zucchini (4 Personen; Auflaufform)

Preis pro 4 Personen: ca. 4,90 €

### Zutaten:

- 4 Zucchini
- ½ Zwiebel
- 400 g Rinderhackfleisch
- 2 Paprikaschoten in in Würfeln
- 2 Eier
- 50 g geriebenen Käse
- 2 EL Öl

### Gewürze:

Salz, Pfeffer, Curry,  
Paprikapulver



1. Zwiebeln und Paprika waschen, entkernen und in Würfeln schneiden. Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und mit einem Esslöffel das Kerngehäuse aushöhlen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel glasig andünsten. Paprikawürfel hinzufügen.
2. Rinderhack in einer anderen Pfanne krümelig anbraten, bis es eine schöne, goldbraune Farbe angenommen hat. Mit den Gewürzen abschmecken und Zwiebel und Paprika untermischen. Die Füllung etwas abkühlen lassen.
3. Abgekühlte Masse mit 2 Eiern vermischen und in die Zucchini-Hälften füllen. In eine Auflaufform setzen und mit geriebenem Käse bestreuen.
4. Im Backofen bei 180°C bei 35 Minuten überbacken lassen.

### Tipp:

*Zu den gefüllten Zucchini kann Hirse oder Reis als Beilage dienen. Desweiteren kann man statt Zucchini auch Paprikaschoten verwenden.*