Gefüllte Zucchini in Sahnesauce

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Zucchini	4 St.
Salz	
Schweinehackfleisch	500 g
Eier	1 St.
Tomatenmark	1 EL
Paniermehl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	
Schlagsahne	200 g
Geflügelbrühe	200 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Auflaufform

1. Ofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, längs halbieren und Inneres mithilfe eines Löffels herauskratzen, sodass ein ca. 1 cm dicker Rand stehen bleibt. Inneres grob hacken und Zucchini leicht salzen.

2. In einer Schüssel Hackfleisch mit Zwiebel, Zucchinifruchtfleisch, Ei, Tomatenmark und Paniermehl vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Zucchini mit der Masse füllen und leicht festdrücken.

3. Gefüllte Zucchini in eine Auflaufform legen. Sahne und Gemüsebrühe angießen und im Ofen ca. 20 Min. backen.

4. Auflaufform aus dem Ofen nehmen und gefüllte Zucchini auf Tellern verteilen. Sahnesauce abschmecken, zur Zucchini gießen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	435 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	27 g