



Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch und Feta und Kräuter-Kritharaki



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	3 St.
Salz	
Feta	200 g
Hackfleisch, gemischt	400 g
Tomatenmark	70 g
Kräuter der Provence, getrocknet	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Kritharaki Nudeln	500 g
Petersilie, frisch	20 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Butter	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen. Zucchini waschen, die Enden entfernen und Zucchini der Länge nach halbieren. Mit einem Teelöffel das weiche Kerngehäuse entfernen, sodass ein ca. 1 cm dicker Rand entsteht. Zucchinihälften salzen.
2. In eine Schüssel Feta zerbröseln. Hackfleisch zugeben und mit Tomatenmark, Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Hackfleischmasse in die Zucchinihälften füllen. Gefüllte Zucchini auf ein Backblech legen und für ca. 20 Min. im Ofen backen.
4. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser aufkochen. Kritharaki im siedenden Salzwasser ca. 6 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
5. Kräuter waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Kritharaki im Topf mit Butter und Kräuter vermengen.
6. Gefüllte Zucchini vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Kritharaki daneben anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	894 kcal
Kohlenhydrate	106 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	34 g