



Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch

dazu Reis und eine Tomaten-Basilikum-Creme Sauce

Rezept für 6 Personen



Zutaten Zucchini Masse

- 1 große Zucchini oder sechs kleine (gerne Bio Qualität)
- 1000 g gemischtes Hackfleisch
- 300 g Frischkäse mit Kräutern
- 2 rote Zwiebel
- 2 x Chinesischer Knoblauch oder Soloknoblauch ohne Zehen, KNOLLE
- 1 rote, 1 grüne, 1 gelbe Paprika
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Tomate
- 3 EL Tomatenmark
- 2 EL Oregano (gerebelt)
- 2 EL Paprikapulver geräuchert
- 1 Bund frische Petersilie
- 300 g Gouda (geriebener)
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- 2 TL frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Chilliflocken

Zutaten Tomaten-Basilikum-Creme Sauce

- 2 weiße Zwiebel
- 1 x Chinkeringee Knoblauch
- 800ml Tomatenrahmsuppe
- 2 Tomaten (kleine Würfel)
- 2 EL Tomatenmark
- 300ml Sahne
- 2 EL Olivenöl
- Bund frischen Basilikum
- Salz/ Pfeffer

Anleitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und anschließend klein schneiden, die Petersilie fein hacken, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, sowie die Tomaten (ohne Kerngehäuse) und Paprika in kleine Würfel schneiden.
2. Das Hackfleisch zusammen mit dem klein geschnittenen Gemüse, der Petersilie, dem Frischkäse, der Hälfte vom geriebenen Gouda, dem Tomatenmark, Oregano, Paprikapulver und Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermengen. Anschließend kaltstellen.
3. Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel aushöhlen, das Fruchtfleisch dabei großzügig entfernen.
4. Anschließend mit Olivenöl und Knoblauchpulver einpinseln und für ca. 40-50 min auf den Grill legen und indirekt grillen, damit die Zucchinihälften weich werden.
5. Dann die Zucchinihälften mit der Hackfleischmasse füllen und in eine mit Olivenöl bepinselte Auflaufform oder in ein Backblech mit Backpapier legen bzw. auf eine Rosterhöhung auf eine flache Schale stellen. Alles im vorgeheizten Grill bei indirekter Hitze oder im Backofen bei 160 bis 180 Grad Ober und Unterhitze für etwa 75 Min garen. Das Hackfleisch sollte eine Kerntemperatur von 71 Grad Celsius haben.
6. 15 min vor Ende der Garzeit die Hälften mit Gouda bestreuen.

Sauce

7. Für die Sauce die Zwiebel und den Knoblauch klein würfeln. Beides in einen Topf mit dem Olivenöl anschwitzen.
8. Dann die 3 EL Tomatenmark unterrühren und kurz anschwitzen (5min)
9. Die Tomatenwürfel zugeben
10. Alles mit der Tomatenrahmsuppe und der Sahne auffüllen anschließend leicht köcheln lassen
11. Das frische Basilikum klein hacken und unter die Creme rühren.

Servieren

GUTEN APPETIT

