

Gefüllte Zucchini mit Ei

Zubereitungszeit: 25 min

Möglich für: 1.-10. Woche

Zutaten

150g	Rinderhack
1	Ei
1	Zucchini
40g	Zwiebel
Gewürze	Salz, Pfeffer nach Belieben
1	Knoblauchzehe
100g	Kirschtomaten
30g	Lauchzwiebeln
1TL	Tomatenmark
80g	Gestückelte Tomaten
75ml	Gemüsebrühe
Optional Käse	Geriebener - (light Variante)Käse

Zubereitung

1. Ofen auf 190 Grad vorheizen.
2. Ei 10 Minuten hart kochen, abgießen und abkühlen lassen.
3. Zucchini waschen und abtrocknen. Längs halbieren und aushöhlen. Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen, hacken und zur Seite stellen. Die Zucchinihälften mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen.
4. Zwiebel und Knoblauch hacken und in heißem Olivenöl etwa 1-2 Minuten anbraten. Hackfleisch dazugeben und 5 Minuten anbraten. Tomatenmark hinzufügen und kurz anschwitzen.
5. Tomaten waschen, halbieren und mit dem Zucchinifleisch zum Hackfleisch geben. Gestückelte Tomaten unterrühren. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe angießen und alles für etwa 10 Minuten köcheln lassen.
6. Lauchzwiebel waschen und in Ringe schneiden. Ei pellen und in kleine Stücke schneiden. Beides zu der Hackfleischfüllung geben und vorsichtig unterrühren.
7. Die Zucchinihälften mit der Hackfleischmasse füllen. OPTIONAL: Den Käse drüberstreuen und im Ofen für etwa 25 Minuten überbacken.

Tipp

- Bitte beachte bei der Menge des Rinderhacks, dass du hier auf die angegebene Menge in deinem Ernährungsplan kommst.
- Iss deine Kohlenhydrate noch zusätzlich.