

## Rezept

# Gefüllte Zucchini mit Feta und Couscous

Ein Rezept von Gefüllte Zucchini mit Feta und Couscous, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>2</b> Zucchini (je ca. 200 g)	Salz
<b>50 g</b> getrocknete Tomaten	<b>150 g</b> Rinderhackfleisch
<b>150 g</b> Couscous	<b>1</b> Ei
Pfeffer	<b>2 TL</b> getrocknetes Basilikum
1/2 l Tomatensaft	<b>75 g</b> Fetakäse

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 675 kcal

## Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Zucchini waschen und längs halbieren. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch auskratzen, dabei rundum einen 1 cm breiten Rand stehen lassen. Zucchini leicht salzen. Fruchtfleisch und Tomaten in kleine Würfel schneiden.
2. Hackfleisch mit Couscous, Ei, Tomaten und dem Zucchinifleisch verkneten. Masse mit 1 TL Salz, Pfeffer und Basilikum würzen und gleichmäßig in die Zucchinihälften füllen.
3. Zucchini in eine flache Auflaufform setzen, mit Tomatensaft begießen. Käse würfeln und überstreuen. Im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 40 Min. backen.