

Rezept

Gefüllte Zucchini in Dillsauce

Ein Rezept von Gefüllte Zucchini in Dillsauce, am 23.04.2024

Zutaten

4	dicke Zucchini (à 200-250 g)	100 g	Reis
	½ Zwiebel	1	Ei
250 g	gemischtes Hackfleisch		Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle		½ Bund Dill
5 EL	Öl	3 EL	Mehl
500 ml	kalte Gemüse- oder Geflügelbrühe (Instant oder Brühpulver)	1 TL	saure Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 945 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen. Längs halbieren, bis auf das obere Ende, und dann mit einem Esstöffel die Kerne herausschaben.

2. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und den Reis nach Packungsanleitung darin garen. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit dem Reis, dem Ei und dem Hackfleisch mischen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und die Zucchinihälften damit füllen.

3. Den Dill waschen, trocken schütteln, 4 Stängel zur Dekoration beiseitelegen und den Rest fein schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne oder einem breiten Topf erwärmen und darin das Mehl und den Dill verrühren.

4. Jetzt unter ständigem Rühren die Brühe nach und nach dazugießen. Die Sauce soll nicht zu dünn, sondern sämig werden.

5. Die gefüllten Zucchini in die Sauce legen, langsam zum Kochen bringen und dabei vorsichtig die Sauce rühren. Bei mittlerer Hitze 10-20 Min. garen. Zum Servieren in einen tiefen Teller oder eine Schale geben und mit jeweils 1 Klecks saurer Sahne sowie Dillstängeln dekorieren.