

Rezept

Gefüllte Zucchini mit Feta und Couscous

Ein Rezept von Gefüllte Zucchini mit Feta und Couscous, am 23.04.2024

Zutaten

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