Rezept

Zucchini-Schiffchen mit Hackfüllung

Ein Rezept von Zucchini-Schiffchen mit Hackfüllung, am 19.05.2025

Zutaten

4	kleine Zucchini (à ca. 150 g)
	Pfeffer
2	Zwiebeln
1 große Dose	geschälte Tomaten (800 g Inhalt)
1 Bund	Petersilie
1	Ei (M)
2 TL	frisch gehackter Thymian
	Salz
2 EL	Zitronensaft
1 EL	Olivenöl
80 g	Mozzarella
300 g	gemischtes Hackfleisch
4 EL	Pinienkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren. Fruchtfleisch bis auf einen 1 cm breiten Rand herausschaben, klein würfeln. Zucchini mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

2. Für die Sauce 1 Zwiebel schälen, fein würfeln und im Öl glasig dünsten. Zucchiniwürfel zugeben und ca. 3 Min. mitdünsten, salzen und pfeffern. Tomaten samt Saft zugeben und zerdrücken. Sauce aufkochen und bei mittlerer Hitze offen ca. 15 Min. kochen lassen.

3. Backofen auf 180° vorheizen. Übrige Zwiebel schälen und fein würfeln. Mozzarella klein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken.

4. Hackfleisch, Ei, Zwiebel, Mozzarella, Pinienkerne und zwei Drittel der Petersilie mischen.

5. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig abschmecken und in die Zucchinihälften füllen.

6. Tomatensauce in die Auflaufform geben, die Zucchini hineinsetzen und im heißen Ofen (unten) 30-35 Min. garen. Mit übriger Petersilie bestreuen.