

Rezept

## Zucchini mit Hackfleisch

Ein Rezept von Zucchini mit Hackfleisch, am 19.04.2024

### Zutaten

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <b>5</b> Zucchini, möglichst mit hellgrüner oder gelber Schale, vom Markt oder aus dem türkischen Lebensmitteladen | <b>2</b> Zwiebeln                  |
| <b>4 EL</b> Olivenöl   | <b>2</b> Knoblauchzehen            |
| Salz   | <b>2</b> Tomaten                   |
| ½ Bund Dill und Dill zum Garnieren   | <b>250 g</b> Rinderhackfleisch     |
|  | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

### Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, Stiel- und Blütenansätze abschneiden. Die Schale der Zucchini mit dem Küchenmesserchen leicht abschaben. Die Zucchini in ½ cm dünne Scheiben schneiden.

---

2. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln längs halbieren und in schmale Streifen schneiden. Den Knoblauch hacken. Von den Tomaten die Stielansätze entfernen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Das Öl in einem Topf mittelstark erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig braten. Das Hackfleisch untermischen, fein zerkleinern und 2-3 Min. mitbraten.

---

3. Die Tomaten unterrühren und alles dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Zucchinis Scheiben unterheben und zugedeckt 2 Min. dünsten. Mit Salz und reichlich Pfeffer würzen. Den Dill hacken und überstreuen. 100 ml heißes Wasser unterrühren und Zucchini in 3-4 Min. fertig garen, sie dürfen nicht zerfallen.