

GATGH GAP REZEPTE

Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch

Zubereitungszeit 30 min | 2 Personen



Zubereitung

- Die Zucchini der Länge nach halbieren und das Innere mit einem Löffel vorsichtig entfernen, um Platz für die Füllung zu schaffen. Das Innere der Zucchini hacken und beiseite stellen.
- "Catchcap" auf eine passende (28cm) Pfanne legen. Öl erhitzen, dann das Hackfleisch in der Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten, bis es braun und krümelig ist. Die gehackte Zwiebel und Knoblauchzehen hinzufügen und weiter braten, bis sie weich sind.
- Die gewürfelte Paprika und Tomate zum Hackfleisch geben und etwa 5 Minuten mitbraten, bis das Gemüse weich ist. Das gehackte Zucchini-Innere hinzufügen und weitere 2-3 Minuten braten.
- Das Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermischen. Die Mischung vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
- Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
- Die Zucchinihälften mit der Hackfleischmischung füllen und in eine Auflaufform legen. Mit geriebenem Käse bestreuen.
- Die gefüllten Zucchini für ca. 25-30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis der Käse goldbraun und die Zucchini zart sind.
- Die gefüllten Zucchini mit frisch gehackter Petersilie garnieren und servieren.

Zutaten

- 4 Zucchini
- 300 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Tomate, gewürfelt
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 100 g geriebener Käse
- Frische Petersilie, gehackt

Das Catch Cap Team wünscht Guten Appetit !!!



CATCH CAP

London's 1st pancake