



Gefüllte Zucchini, Bolognese-Art

- **Portionen:** 2
- **Vorbereitungszeit:** 12m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 27m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '27', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '12m', 'servings' : '2', 'yield' : '' });
```

Single Gericht in 30 Minuten, frisch, herzhaft, schnell, für jeden Tag

Zutaten

- 250 g Rindsgehacktes, zerbröselt
- (Geht auch mit Gehackten halb+halb)
- 425 ml italienische Tomaten, Dose
- 100 g Kirschtomaten, halbiert
- 2 mittelgroße Zucchini
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 150 g Knollen-oder Staudensellerie, klein gewürfelt
- 1/2 Knoblauchzehe, mit Salz gerieben
- 2 Tl Pflanzenöl
- 1 El gehackte Petersilie und/oder Schnittlauch
- 20 g Reibkäse
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Der Ansatz:

Schritt2

Die Zucchini waschen, vorn und hinten kappen, halbieren.

Schritt3

Mit einem Teelöffel das Fruchtfleisch heraus kratzen, würfeln, klein schneiden.

Schritt4

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in etwas Öl anschwitzen, den Sellerie und das Zucchini-Innere

dazu geben, 2 min. angehen lassen.

Schritt5

Die zerkleinerten Dosentomaten aufgießen, ca. 10 min. leise köcheln lassen.

Schritt6

In einer Stielpfanne, mit heißem Öl, auf höchster Stufe das Gehackte scharf anbraten, das kann 6-7 min. dauern.

Schritt7

Dabei rühren, wenden, salzen, pfeffern, zuletzt die Kirschtomaten und Kräuter zufügen. Zum Ansatz geben, 8-10 min. köcheln lassen, nachschmecken.

Schritt8

In die Zucchini füllen, aufteilen und für 12-15 min. in den 200° C heißen Backofen geben.

Schritt9

5 min. vor Garzeit Ende mit Reibkäse bestreuen, appetitlich überbacken.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Dazu schmecken trockener Reis, Kartoffelpüree oder auch Pasta und Gekonntgekocht Tsatsiki, Kräuter Creme Fraiche

Rezeptart: Hackfleischgerichte **Tags:** gratiniert, Hauptgericht, In 30 Minuten, preiswert, Single Gericht, unproblematisch, Zucchini

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gefuellte-zucchini-bolognese-art/>