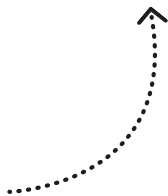


gefüllte Zucchini



Zutaten

- 1 runde kleine Zucchini
- 80 g Rinderhackfleisch
- 3 EL Schmand
- 2 Möhren
- 1/2 Lauch
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Kräuter der Provence
- 2 EL Balsamico
- 2 EL geriebener Parmesan



Zubereitung:

Make it lecker

1. Den "Deckel" der Zucchini im oberen Drittel abschneiden und mit einem Löffel die Zucchini aushöhlen.
2. Möhre, Lauch und Frühlingszwiebeln mit der Mandoline auf Julienne-Schnitt Stufe 2 schneiden. Das Gemüse und das Zucchiniffleisch in die Nixe geben und mit dem Hackfleisch, dem Schmand und den Gewürzen vermengen.
3. Die ausgehöhlte Zucchini mit dem Baslamico von innen bestreichen und anschließend mit dem Gemüse-Hack-Misch füllen. Zum Schluß mit Parmesan bestreichen und den Deckel wieder aufsetzen. Sollte etwas von der Füllung übrig bleiben, einfach in die Lily geben und darauf die Zucchini setzen.
4. Im Backofen bei 230 Grad Ober-Unterhitze ca 35-40 Minuten backen.