




# Gefüllte Zucchini in Sahnesauce

 Zeit gesamt  
35min

 Zubereitungszeit  
15min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Zucchini	4 St.
Salz	
Hackfleisch vom Schwein	500 g
Eier	1 St.
Tomatenmark	1 EL
Paniermehl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	
Schlagsahne	200 g
Geflügelbrühe	200 ml

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Auflaufform

1. Ofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, längs halbieren und Inneres mithilfe eines Löffels herauskratzen, sodass ein ca. 1 cm dicker Rand stehen bleibt. Inneres grob hacken und Zucchini leicht salzen.
2. In einer Schüssel Hackfleisch mit Zwiebel, Zucchinihautfleisch, Ei, Tomatenmark und Paniermehl vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Zucchini mit der Masse füllen und leicht festdrücken.
3. Gefüllte Zucchini in eine Auflaufform legen. Sahne und Gemüsebrühe angießen und im Ofen ca. 20 Min. backen.
4. Auflaufform aus dem Ofen nehmen und gefüllte Zucchini auf Tellern verteilen. Sahnesauce abschmecken, zur Zucchini gießen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 435 kcal

---

Kohlenhydrate 19 g

---

Eiweiß 33 g

---

Ballaststoffe 4 g

---

Fette 27 g

---