

Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch und Feta und Kräuter-Kritharaki



Zeit gesamt 35min



Zubereitungszeit 35min



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	3 St.
Salz	
Feta	200 g
Hackfleisch, gemischt	400 g
Tomatenmark	70 g
Kräuter der Provence, getrocknet	1 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Kritharaki Nudeln	500 g
Petersilie, frisch	20 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Butter	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, Backblech mit Backpapier

- 1. Ofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen. Zucchini waschen, die Enden entfernen und Zucchini der Länge nach halbieren. Mit einem Teelöffel das weiche Kerngehäuse entfernen, sodass ein ca. 1 cm dicker Rand entsteht. Zucchinihälften salzen.
- 2. In eine Schüssel Feta zerbröseln. Hackfleisch zugeben und mit Tomatenmark, Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer vermengen.
- 3. Hackfleischmasse in die Zucchinihälften füllen. Gefüllte Zucchini auf ein Backblech legen und für ca. 20 Min. im Ofen backen.
- 4. In einem Topf ca. 3 I Salzwasser aufkochen. Kritharaki im siedenden Salzwasser ca. 6 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 5. Kräuter waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Kritharaki im Topf mit Butter und Kräuter vermengen.
- 6. Gefüllte Zucchini vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Kritharaki daneben anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	894 kcal
Kohlenhydrate	106 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	34 g