



# Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| Zucchini                         | 4 St. |
| Salz                             |       |
| Zwiebeln, gelb                   | 1 St. |
| Hackfleisch, gemischt            | 600 g |
| Senf                             | 1 TL  |
| Tomatenmark                      | 1 EL  |
| Kräuter der Provence, getrocknet |       |
| Pfeffer, schwarz gemahlen        |       |
| Knoblauchzehen                   | 1 St. |
| Öl                               | 1 EL  |
| Tomaten, gehackt                 | 400 g |
| Zucker                           |       |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen. Zucchini waschen, Enden entfernen und die Zucchini der Länge nach halbieren. Mit einem Teelöffel das weiche Kerngehäuse entfernen, sodass ein ca. 1 cm dicker Rand entsteht. Zucchinihälften salzen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und hacken. In einer Schüssel Hackfleisch mit Zwiebel, Senf, Tomatenmark und Kräutern der Provence vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Hackfleischmasse gleichmäßig in die Zucchinihälften füllen. Gefüllte Zucchini auf ein Backblech legen und für ca. 20 Min. im Ofen backen.
4. Knoblauch schälen und hacken. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Knoblauch ca. 1 Min. anbraten. Mit gehackten Tomaten ablöschen. Sauce ca. 3 Min. auf niedriger Stufe köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kräutern der Provence abschmecken.
5. Gefüllte Zucchini vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf Tellern verteilen. Mit Tomatensauce servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Tomatensalat mit Orangendressing](#).

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 478 kcal |
| Kohlenhydrate  | 22 g     |
| Eiweiß         | 33 g     |
| Ballaststoffe  | 6 g      |
| Fette          | 31 g     |