

Gefüllte Zucchini-Boote mit Mozzarella

Beschreibung: Sättigende Zucchini-Boote gefüllt mit Rinderhack, Tomaten und überbacken mit Mozzarella – tomatig-würzig und low carb.

Zeit: Zubereitungszeit: 40 Min | Vorbereitungszeit: 15 Min | Portionen: 2

Bild:

Gefüllte Zucchini-Boote mit Mozzarella

Utensil	Anmerkung
Auflaufform	Groß, mit Backpapier
Pfanne	zum Anbraten

Zutat	Menge
Mittelgroße Zucchini	2 Stück
Rinderhack	200 g
Mozzarella	100 g
Kleine Tomate	1 Stück
Tomatenmark	1 TL
Olivenöl	1 EL
Salz, Pfeffer, Oregano	Nach Geschmack

Zubereitung:

- Zucchini längs halbieren und aushöhlen.
- Fruchtfleisch, Tomate und Hackfleisch in Olivenöl anbraten, Tomatenmark und Gewürze zugeben.
- Füllung in die Zucchinihälften geben, mit Mozzarella bestreuen.
- Bei 180 °C ca. 20–25 Min. backen, bis Käse geschmolzen und goldbraun ist.
- Sättigend und tomatig-würzig.

Tipps: Aushöhlen für gleichmäßige Füllung. Hervorragend als Hauptgericht, Mittagessen oder deftiges Abendessen geeignet.

Revision #1

Created 2026-05-27 09:55:52 UTC by Admin

Updated 2026-05-27 09:55:53 UTC by Admin