

Mit Hackfleisch gefüllte Zucchini



Zutaten

Zucchini, ca. 20 cm lang
500 g Hackfleisch vom Rind
4 Zwiebel(n)
150 g Parmesan, frisch geriebener
1 Lorbeerblatt
20 Zweig/e Thymian
3 Zweig/e Rosmarin
2 kl. Dose/n Tomate(n), geschälte
2 Zehe/n Knoblauch
Salz
Cayennepfeffer
1/2 Bund Petersilie, glatte
Olivenöl

Zubereitung

Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden, einen schmalen Streifen über die Länge abschneiden (beiseitelegen), mit einem Messerchen teilweise aushöhlen, es soll ein Rand von ca. 1/2 cm bleiben; zum Schluss noch mit einem Löffelchen die Kerne wegkratzen, verwerfen.

Zwei feingehackte Zwiebeln in Olivenöl glasig werden lassen, die zwei feingehackten Knoblauchzehen und die gehackte Petersilie dazugeben, die Pfanne vom Feuer ziehen und langsam abkühlen lassen.

Von 10 Thymianzweiglein die Blättchen abzupfen, hacken und in eine Schüssel geben, den geriebenen Parmesan dazu, das Hackfleisch dazu und die gedünstete Zwiebelmischung dazu. Die Fleischmischung gründlich verkneten und die Zucchini damit füllen.

Zwei grobgehackte Zwiebeln mit einem zerbröselten Lorbeerblatt in Olivenöl anschwitzen, die übriggebliebenen Zucchiniestreifen in Würfelchen schneiden und dazugeben, die Tomaten mit Saft dazugeben, restlichen Thymian und Rosmarin fein hacken und zugeben, kurz durchköcheln lassen und die Sauce mit Salz und Chili pikant abschmecken.

Die Sauce in eine ausreichend große feuerfeste Form geben und die Zucchini darauf setzen. Im auf 180° vorgeheizten Ofen 45 Minuten knusprig backen.