Knusprige Hasselback Zucchini



ZUBEREITUNGS ZEIT	25 Min
ZUTATEN	6 Stück
PORTION(EN)	2 x

Schon mal Zucchini à la Hasselback probiert? Entdecke diese beliebte Zubereitungsart für dich.

ZUTATEN

- 4 mittelgoße Zucchini
- 2 TL Olivenöl
- 200 g mageres Rinderhack
- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Natur-Reis mediterran 220g
- 2 rote Zwiebeln, in Streifen
- 40 g Kapernäpfel, grob gehackt

ZUBEREITUNG

1. Zucchini waschen und fächerartig ein- aber nicht ganz durchschneiden, sodass viele Einschnitte enstehen (siehe Tipp). Die Zucchini auf ein Backblech mit Backpapier

legen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze) backen.
2. Für das Topping: Hackfleisch in einer trockenen Pfanne für ca. 5 Minuten krümelig braten. Anschließend geschälte und fein gehackte Zwiebeln, Uncle Ben’s Express Natur-Reis Mediterran, gewaschene und klein gehackte Kapernäpfel und 50 ml Wasser dazugeben und für 5 Minuten weiter braten.
3. Die Zucchini aus dem Backofen nehmen, mit der Reis-Hack-Mischung und Kräutern bestreuen und servieren. Guten Appetit!
4. Tipp: Eine Zucchini zwischen 2 Kochlöffelstiele klemmen, mit Hilfe der Stiele, als Schutz vor dem Durchschneiden, die Zucchini einschneiden.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 549 kCAL
Kohlenhydrate: 45 g
Protein: 33 g
Fett: 45 g

KATEGORIEN:

Reisauflauf, Gemüse, Hackfleisch, Für jeden Tag, Proteinreich ,Laktosefrei, 15 - 30 MIN, Mediterran

WEITERE REZEPTE



Gefüllte Hackbällchen mit Feta und Spitzpaprika

Zubereitungszeit

35 Min

Zutaten

13 Stück



Gefüllte Paprikaschoten mit Hack und Reis

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

11 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/recipes/knusprige-hasselback-zucchini*