

Knusprige Hasselback Zucchini  
REZEPT

## Knusprige Hasselback Zucchini



**ZUBEREITUNGS** 25 Min

**ZEIT**

**ZUTATEN** 6 Stück

**PORTION(EN)** 2 x

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

### ZUTATEN

- 4 mittelgroße 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 entstehen (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>