Knusprige Hasselback Zucchini
REZEPT

Knusprige Hasselback Zucchini

<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
25 Min
ZUTATEN
6 Stück
PORTION(EN)
2 x
Schon mal Zucchini à la Hasselback probiert? Entdecke diese beliebte Zubereitungsart für dich.
TEILEN

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

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. 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. 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. 3
   Die Zucchini aus dem Backofen nehmen, mit der Reis-Hack-Mischung und Kräutern bestreuen und servieren. Guten Appetit!
4. 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

MEHR DETAILS

Gefüllte Paprikaschoten mit Hack und Reis

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

11 Stück

MEHR DETAILS

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