

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 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. 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. 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>