Zucchini gefüllt

Wer bekommt bei diesem Anblick keinen Appetit? Wunderbares Rezept für Zucchini gefüllt aus dem Dampfgarer.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min

Zutaten

4 Stk.	Zucchini
360 g	Faschiertes
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Fertigwürzmischung
1 Stk.	Zwiebel
1 EL	Olivenöl

Zubereitung

1. Die **gefüllten Zucchini** aus dem Dampfgarer verlieren keinerlei Vitamine und Mineralstoffe. Die Zucchini zuerst waschen, trocknen, Ansätze abschneiden, der Länge nach halbieren und Fruchtfleisch entnehmen.

2. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Zwiebelwürfel glasig anrösten, anschließend das Faschierte einrühren und anbraten. Das Fruchtfleisch der ausgehölten Zucchinis fein hacken und in die Pfanne rühren.

3. Mit Pfeffer, Salz und der Fertigwürzmischung abschmecken. Die Masse in die Zucchinihälften füllen. Die Zucchini in eine gelochte Garschale setzen und bei 100 Grad etwa 8 bis 10 Minuten lang dünsten lassen.

Tipp

Zu diesem Rezept Zucchini gefüllt passt eine Tomatensauce. Vor dem Servieren kann man sie mit

frischen Tomatenscheiben oder gehackten Kräutern garnieren.