



ZUCCHINI AUF TOMATEN-RAHM-SAUCE



QimiQ VORTEILE

- Einfache und schnelle Zubereitung
- Cremiger Genuss bei weniger Fett und weniger Cholesterin
- Problemloses Wiedererwärmen möglich



25



leicht

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 Zucchini

FÜR DIE FÜLLUNG

125 g

200 g Rindshackfleisch

150 g Ebly Original Zartweizen, gegart

1 Eiweiss

Salz und Pfeffer

Majoran

Thymian

1 TL Peterli, fein gehackt

2 EL Sbrinz, gerieben

FÜR DIE SAUCE

125 g

1 Zwiebel(n), fein gehackt

1 TL Olivenöl

300 g Tomaten aus der Dose, klein gewürfelt

50 ml Klare Gemüsebouillon

Salz

Lorbeerblatt

Basilikum

Oregano

Cayennepfeffer

Prise(n) Zucker

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Zucchini halbieren und aushöhlen. Die Hälfte des ausgehöhlten Fruchtfleisches fein hacken.
3. Für die Füllung QimiQ Saucenbasis mit fein gehacktem Fruchtfleisch, Hackfleisch, Ebly, Eiweiss und Gewürzen gut vermischen.
4. Masse in die vorbereiteten Zucchini geben und mit Parmesan bestreuen. In eine Auflaufform setzen und mit etwas Wasser untergiessen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.
5. Für die Sauce Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten. Tomaten, Bouillon und Gewürze dazugeben, 5 Minuten weich dünsten und mit Zucker abschmecken.
6. Mit QimiQ Saucenbasis verfeinern und servieren.