

## Rezept für ein bis zwei Personen: Gefüllte Zucchini

2 kleine Zucchini

120 g Gehacktes

1 kleine rote Peperone

eine kleine feingehackte Zwiebel

½ dl Gemüsebrühe

1 EL Olivenöl

50 g geriebener Parmesan

10 g Butterflöckchen



Das ganze Rezept enthält ca.:  
680 kcal / 2791 kJ, 41 g Fett, 53 g Ei-  
weiss, 18 g KH (nicht anrechenbar).

- Zucchini waschen, halbieren, aushöhlen und das ausgehöhlte Fruchtfleisch kleinwürfeln.
- Öl erhitzen, gehackte Zwiebel darin glasig braten, Fleisch zugeben und mitbraten.
- Peperone waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden, zum Fleisch geben und 5 Minuten unter Rühren dünsten.
- Zuletzt Zucchiniwürfel zugeben und kurz mit erwärmen.
- Diese Fleisch-Gemüsefüllung in die Zucchinihälften füllen, diese in eine Gratinform legen, mit dem Parmesan bestreuen und den Butterflöckchen belegen.
- Gemüsebrühe dazugiessen und im Backofen bei 200° 15 Minuten überbacken.

mf