

Gratinierte Zucchini mit Hackfüllung

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs High Protein 30 – 40 Minuten • 3413 kJ/816 kcal • Tag 2 kochen

23



Zucchini



Petersilie glatt



Rosmarin



mittelscharfer Senf



gemischtes Hackfleisch



Knoblauchzehe



Zwiebel



braune Linsen



Babyspinat



Kochsahne



Käse-Mix



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Butter*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Essig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze

(200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf,
1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zucchini ES NL	2	3	4
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
mittelscharfer Senf 9)	20 ml	30 ml	40 ml
gemischtes Hackfleisch	200 g	300 g	450 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
braune Linsen	1	1,5**	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Kochsahne 7)	200 g	300 g**	400 g
Käse-Mix 7)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
Öl*, Butter*, Essig*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 750 g)
Brennwert	454 kJ/108 kcal	3413 kJ/816 kcal
Fett	7,54 g	56,76 g
– davon ges. Fettsäuren	3,79 g	28,50 g
Kohlenhydrate	3,83 g	28,82 g
– davon Zucker	1,63 g	12,28 g
Eiweiß	5,59 g	42,08 g
Salz	0,491 g	3,697 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland



Zucchini vorbereiten

Zucchini längs halbieren und mit einem kleinen Löffel das Kerngehäuse auskratzen.

Zucchini leicht **salzen*** und in eine leicht mit **Öl*** eingefettete Auflaufform geben.



Zucchini backen

Rosmarinnadeln vom Stiel abziehen und fein hacken.

In einer großen Schüssel **Hackfleisch** mit **Senf**, **Rosmarin**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.

Zucchini mit der Hackmasse füllen.

Käse-Mix auf dem **Hack** verteilen.

Zucchini 20 – 25 Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** durchgegart und die **Zucchini** weich ist.



Gemüse braten

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und **Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

Linsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen. **Zwiebelstreifen** darin ca. 3 Min. andünsten.



Linsen braten

Linsen mit in die Pfanne geben und **Knoblauch** dazupressen. Zusammen 4 – 5 Min. anbraten.

Spinat in kleinen Portionen nach und nach in die Pfanne geben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist.

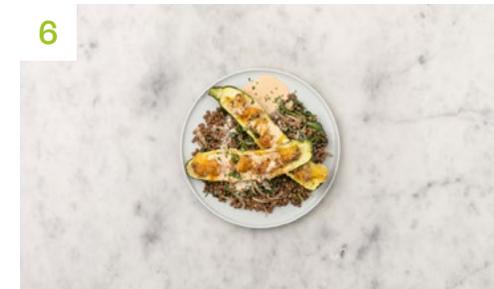
Butter* zugeben und mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Soße köcheln

Sahne zusammen mit **Gewürzmischung** „Paprikagewürz“ in einen kleinen Topf geben und einmal aufköcheln lassen.

Petersilie fein hacken.



Anrichten

Linsen auf Teller verteilen, gefüllte **Zucchini** daneben anrichten und mit **Petersilie** toppen.

Mit **Soße** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

