



Zutaten:

(2 Personen | Dauer: 50 Minuten)

2 Zucchini
1 Paprika
1 Karotte
2 rote Zwiebeln
Knoblauch
400 g Hackfleisch (gemischt)
Bergkäse
Tomaten aus der Dose / aus dem Glas

Paprika und Karotten werden klein gewürfelt, Knoblauch und Zwiebeln fein gehackt. Die Zucchini wasche ich nur, halbiere sie und nehme mit einem kleinen Löffel vorsichtig die Kerne heraus. Die könnt ihr, wenn ihr wollt, auch gleich weiter verarbeiten – einfach so groß wie die Karotten schneiden.

Nun bratet ihr das Hackfleisch in einer heißen Pfanne scharf an und gebt das Gemüse dazu. Wenn alles schön angeschwitzt ist löscht ihr es mit den Tomaten ab. Gut würzen nicht vergessen. Ich nehme: Salz & Pfeffer und auf was ich sonst noch so Lust habe. Gerne auch Oregano und wenn man's scharf mag auch Chili.

Die vorbereiteten Zucchini lege ich aufs Backblech (mit Backpapier) und verteile vorsichtig die Füllung aus der Pfanne. Jetzt noch mit reichlich Bergkäse bestreuen und ab ins Rohr. Etwa 30 Minuten bei 180°C Umluft.

Viel Spaß beim Nachkochen!