

# Gratinierte Zucchini mit Hackfüllung

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs High Protein Thermomix kocht • 816 kcal • Tag 2 kochen

23



Zucchini



Petersilie glatt



Rosmarin



mittelscharfer Senf



gemischtes Hackfleisch



Knoblauchzehe



Zwiebel



braune Linen



Babypinac



Kochsahne



Käse-Mix



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



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

thermomix

30 [30 | 35] Min.

40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Butter\*, Essig\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Auflaufform, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zucchini <b>ES</b>   <b>NL</b>	2	3	4
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	20 ml	30 ml	40 ml
gemischtes Hackfleisch	200 g	300 g	450 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>NZ</b>	1	1	2
braune Linsen	1	1,5**	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Kochsahne <b>7)</b>	200 g	300 g**	400 g
Käse-Mix <b>7)</b>	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.)

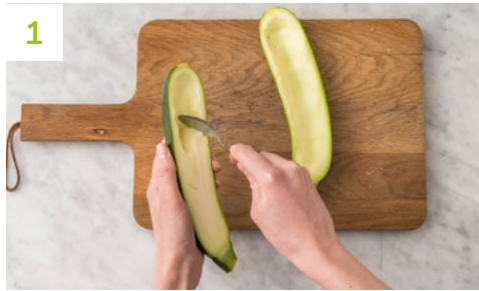
	100 g	Portion (ca. 750 g)
Brennwert	454 kJ/108 kcal	3413 kJ/816 kcal
Fett	7,54 g	56,76 g
– davon ges. Fettsäuren	3,79 g	28,50 g
Kohlenhydrate	3,83 g	28,82 g
– davon Zucker	1,63 g	12,28 g
Eiweiß	5,59 g	42,08 g
Salz	0,491 g	3,697 g

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 und Kerngehäuse beiseitestellen (dieses brauchst Du in Schritt 4). **Zucchini** leicht **salzen\*** und in eine leicht mit **Öl\*** eingefettete Auflaufform geben.

**Rosmarinnadeln** vom Stiel abziehen und fein hacken.

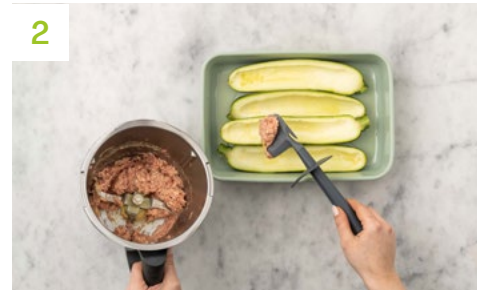


## Für die Soße

10 Min. vor Ende der Backzeit

**Zuchnikerngehäuse**, **Sahne**, **Gewürzmischung** „Paprikagewürz“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben. Anstelle des Messbechers Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel stellen und **6 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Linsen** durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser spülen.



## Zucchini backen

**Hackfleisch**, **Senf**, gehackten **Rosmarin**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 5** 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.

Währenddessen Mixtopf spülen, trocknen und fortfahren.



## Linsengemüse zubereiten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in die Pfanne zum **Knoblauch-Zwiebel-Mix** geben, auf mittlerer Stufe erwärmen und alles ca. 3 Min. andünsten.

**Linsen** zugeben und weitere 4 – 5 Min. anbraten.

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

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



## Kleinigkeiten

**Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.



## Anrichten

**Linsengemüse** auf Teller verteilen, gefüllte **Zucchini** daneben anrichten, **Soße** dazugießen und mit zerkleinerter **Petersilie** bestreuen.

## Guten Appetit!

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

