

Zucchini mit Couscous und Hack

Zubereitet mit: Mondamin

ca. 60 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Für die Zucchini

- 80 g Couscous
- Jodsalz
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 200 g Rinderhack
- 1 Ei
- Pfeffer
- 1 Prise Piment
- 1 Msp. abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
- 4 Stiele Minze
- 4 große Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 200 ml Gemüsebouillon (z.B. Knorr)

Für die Tomatensauce

- 1 Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 500 ml passierte Tomaten
- 2 EL MONDAMIN Saucenbinder, dunkel
- Jodsalz
- Pfeffer

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1430 kJ
Energie (Kilokalorien):	343 kcal
Fett:	15 g
davon gesättigte Fettsäuren:	4,6 g
Kohlenhydrate:	28 g
davon Zucker:	11 g
Ballaststoffe:	5,5 g
Eiweiß:	21 g
Salz:	0,5 g

- 1 Prise Zucker

Außerdem

- nach Belieben Zitronenspalten zum Garnieren

Zubereitung

1. Couscous in Salzwasser nach Anweisung garen. Zwiebel und Knoblauch pellen und würfeln. Rinderhack mit Ei verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Piment würzen. Zitronenschale zugeben. Minze abbrausen (etwas zum Garnieren abnehmen) und hacken. Fertigen Couscous zusammen mit der Minze unter das Rinderhack mischen.

2. Zucchini abspülen und in fingerlange Stücke (ca. 7-8 cm lang) schneiden. Das Innere bis auf einen kleinen Rand mit einem Kugelausstecher aushöhlen. Ausgehöhltes Fruchtfleisch sehr fein hacken und unter die Hackmasse mengen. Nochmals abschmecken. Zucchini mit der Hackmasse füllen. Eine Auflaufform mit Olivenöl auspinseln und die Zucchini hineinlegen. Brühe angießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft: 180 Grad) ca. 30 Minuten garen, dabei ab und zu wenden.

3. Für die Sauce Zwiebel pellen und klein würfeln. Olivenöl erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Tomaten zugeben und aufkochen. Saucenbinder einrühren und unter Rühren 1 Minute kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Fond von den Zucchini unterrühren und eventuell nochmals abschmecken.

4. Die Zucchini mit der Tomatensauce zusammen anrichten. Nach Belieben mit Zitrone und Minze garniert servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Statt Rinderhack können Sie auch Lammhack nehmen. Dazu Lammfleisch aus der Keule durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 30 min Backzeit: 30 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen