

Zucchini mit Hackfleisch und Nudeln

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 große Zucchini, ca. 300 g
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Mais, ½ kleine Dose, abgetropft
- 150 g Hackfleisch halb und halb
- 1 Ei
- 1 EL Paniermehl, ca. 15 g
- etwas Paprikapulver
- etwas Pfeffer
- ½ TL gekörnte Gemüsebrühe
- 120 g Nudeln, z. B. Bandnudeln, roh

Außerdem:

- 1 mittelgroße Auflaufform

Die Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C (Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2) vorheizen. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch herauskratzen. Fruchtfleisch in kleine Stückchen schneiden, in eine Schüssel geben. Zwiebeln putzen, kalt abwaschen

und fein würfeln. Knoblauchzehe abziehen, fein hacken. Mit Mais und Hackfleisch zum Zucchiniffleisch geben. Ei und Paniermehl mit den Zutaten mischen und würzen. Zucchini in vier gleich große Schiffchen schneiden und mit der gewürzten Gemüse-Hack-Masse füllen. In die Auflaufform setzen. Eine kleine Tasse heißes Wasser mit etwas Gemüsebrühe mischen, in die Form gießen. Im Ofen 30 bis 40 Minuten garen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Gekochte Nudeln mittig auf zwei Tellern anrichten, jeweils zwei Schiffchen darauf setzen und mit dem Sud übergießen.

ca. 1,95 Euro pro Person

Nährwert-Info

Nährwert pro Portion:

33 g E, 20 g F, 73 g KH, 9 g Ba,
5,2 BE, 5,6 KE, 235 mg Chol,
300 mg Na, 930 mg K, 470 mg Ph,
605 kcal, 2 420 kJ



gut vorbereiten für Gäste

» Sie möchten Ihre Gäste lecker und preiswert bekochen – kein Problem mit den leckeren Hackfleischschiffchen.

Es antwortet Ihnen gern:

Kirsten Metternich
Diätassistentin/DKL, DGE
Redaktion Essen & Trinken
Antwerpener Straße 62
50171 Kerpen
Tel.: 02237-9 2994 48
Fax: 02237-9 2994 49
E-Mail: info@metternich24.de
www.metternich24.de

Noch Fragen?