

Hier und heute



Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch auf Tomatensauce

Tomaten und Zucchini haben gerade auch bei uns Saison. Spitzenköchin Julia Komp zeigt, wie man die kalorienarme Zucchini köstlich füllt und so ein schnelles Sommergericht auf den Tisch bringt. Die feinwürzige Tomatensauce bringt raffinierte Aromen ins Spiel.

Das Rezept

von Julia Komp für ca. vier Portionen

Zutaten für die Tomatensauce

- 2 Dosen gehackte Tomaten (800 g)
- 50 g Tomatenmark
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Ingwer
- 1 rote Chili
- 1 TL Koriandersamen
- 2 Sternanis
- 1 Zimtstange
- 2 EL Rosinen
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Kapseln Kardamom
- Butterschmalz
- Salz und Pfeffer

Tipp: Anstelle der einzelnen Gewürze passt auch gut Ras el hanout (eine nordafrikanische Gewürzmischung) plus etwas Zimt.

Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein würfeln, Knoblauch, Chili und geschälten Ingwer fein hacken. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Tomatenmark dazugeben und kurz anschwitzen. Dann die Gewürze (Koriandersamen, Sternanis, Zimtstange, Kreuzkümmel und Kardamom) zugeben und kurz mitanschwitzen. Die Dosentomaten zugeben und alles kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosinen in die Tomatenmasse geben. Die Soße aufkochen und langsam (mindestens ½ Stunde) köcheln. Wer mag, kann Zimtstange und Sternanis aus der Sauce nehmen.

Zutaten für die gefüllten Zucchini

- 2 Zucchini
- 500 g Bio-Rinderhack
- 1 Ei
- 2 Schalotten
- 1/3 Zehe chinesischer Knoblauch (alternativ junger Knoblauch)
- 5 Zweige glatte Petersilie
- 1 Spritzer Worcestersauce
- 1 TL Paprikapulver
- Abrieb von ½ halben Zitrone
- Salz und Pfeffer

Hier und heute



- 1 TL Curry scharf
- 200 g geriebener Käse (z.B. Gouda, Edamer)

Zubereitung

Die Zucchini der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel oder Kugelausstecher mittig leicht aushöhlen.

Den Knoblauch reiben, die Schalotten fein würfeln und die Petersilie fein hacken.

Nun das Hackfleisch mit geriebenem Käse, Knoblauch, Schalottenwürfeln, Petersilie, Ei, Worcestersauce, Paprikapulver, Zitronenabrieb und Curry gut vermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Masse in die halbierten Zucchini geben.

Tipp: Alternativ kann man die Zucchini auch mit dem geriebenen Käse überbacken.

Fertigstellen

Die Tomatensauce in eine Auflaufform geben und die gefüllten Zucchini auf die Tomatensauce setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad Umluft circa 30 Minuten backen.