



## Gefüllte Zucchini mit Reis

**Zutaten für 4 Portionen:** 4 gleich große Zucchini, 500 g Hackfleisch, 4 Tomaten, 400 ml Gemüsebrühe, 400 ml Sahne, 2 Pakete Toastkäse, Reis, Salz, Pfeffer, Öl

**Arbeitsmaterial :** 1 Schneidebrett, 1 Messer, 1 Teelöffel, 1 Pfanne

Die Zucchini waschen und trocknen und die Stielansätze abschneiden. Längs halbieren und mit einem Teelöffel aushöhlen, dabei aber an den Enden, Fleisch stehen lassen.

Das Hackfleisch in Öl anbraten und die gewürfelten Tomaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Sauce auf mittlerer Flamme etwas reduzieren lassen, dann mit 200 ml Sahne auffüllen und die halbierten Zucchini hineinlegen. Bei kleiner Hitze weitere ca. 10 Minuten kochen.

Die ausgehöhlten Zucchini mit ca. der Hälfte der Hackfleischsauce füllen und mit der Hälfte der Käsescheiben abdecken. Die andere Hälfte der Käsescheiben in kleine Würfel schneiden und unter den Rest Hackfleischsauce mischen und weitere 200 ml Sahne dazugeben. Eventuell muss nun nachgewürzt werden.

Alles bei kleiner Hitze weiter garen, bis der Käse komplett zerlaufen ist. Dazu reichen wir den gekochten Reis.