



GEFÜLLTE ZUCCHINI MIT HACK

mit Butterlinsen und Paprikarahm

FIT&FUN



Zucchini



Petersilie



mittelscharfer Senf



gemischtes Hackfleisch



Knoblauchzehe



Zwiebel



braune Linsen



Butter



Babyspinat



Kochsahne



Käse-Mix



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



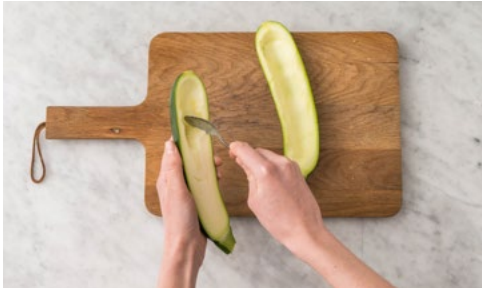
Rosmarin

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-2 kochen

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 große Pfanne**, **1 Auflaufform** und **1 kleinen Topf**.



1 ZUCCHINI VORBEREITEN

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

Zucchini längs halbieren und mit einem kleinen Löffel das Kerngehäuse auskratzen. **Zucchini** leicht **salzen*** und in eine leicht eingefettete Auflaufform geben.



2 ZUCCHINI BACKEN

Rosmarinnadeln vom Stiel abziehen und fein hacken.

In einer großen Schüssel **Hackfleisch** mit **Senf**, **Rosmarin**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen. Die **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.



3 GEMÜSE BRATEN

Knoblauch abziehen.

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

Limons in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen. **Zwiebelstreifen** darin ca. 3 Min. andünsten.



4 LINSEN BRATEN

Limons mit in die Pfanne geben und **Knoblauch** dazupressen. Zusammen 4 – 5 Min. anbraten. **Spinat** in kleinen Portionen nach und nach in die Pfanne geben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. **Butter** zugeben und mit 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 SOSSE KÖCHELN

Sahne zusammen mit der **Gewürzmischung** in einen kleinen Topf geben und einmal aufköcheln lassen.

Petersilie fein hacken.



6 ANRICHTEN

Limons auf Teller verteilen, gefüllte **Zucchini** daneben anrichten und mit **Petersilie** toppen. Mit **Soße** genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini ES	1	1½ ☉	2
Petersilie/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
gemischtes Hackfleisch	200 g	300 g	450 g
mittelscharfer Senf 4)	20 ml	30 ml	40 ml
Käse-Mix 5)	75 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zwiebel DE	1	1	2
braune Limons	1	1½ ☉	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Butter 5)	20 g	30 g	40 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml ☉	400 ml
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
Olivöl* für Schritt 1	1 EL	1½ EL	2 EL
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	536 kJ/128 kcal	3.483 kJ/833 kcal
Fett	9,15 g	59,49 g
– davon ges. Fettsäuren	4,55 g	29,55 g
Kohlenhydrate	4,06 g	26,37 g
– davon Zucker	1,48 g	9,62 g
Eiweiß	6,58 g	42,75 g
Salz	0,586 g	3,807 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

4) Senf 5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at