

## Gefüllte Zucchini mit Hirse



7

5

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 514 kcal

- Zubereitungszeit 60 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

### Zutaten

Für 2 Personen

100 g	Hirse
1 Prise	Jodsalz
2	Knoblauchzehen
2	Zucchini
100 g	Rinderhackfleisch
1	Ei
1 Prise	Pfeffer
2 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
½ TL	Harissa
1 Dose	Tomatenstücke (400 g)
1 TL	Paprikapulver

### Zubereitung

- Hirse nach Packungsanleitung in der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser garen, abkühlen lassen. Inzwischen Knoblauch abziehen und fein hacken.
- Zucchini waschen, quer halbieren, das Innere mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen und fein hacken. Zusammen mit der Hälfte des Knoblauchs sowie Hackfleisch, Hirse und Ei verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Masse in die Zucchinihälften füllen und mit 1 EL Olivenöl bestreichen.
- Tomatenmark und Harissa in übrigem Öl (1 EL) anschwitzen, Tomatenstücke unterrühren, Soße ca. 3 Min. köcheln lassen, mit übrigem Knoblauch, Paprikapulver und Salz würzen.
- Soße in eine Auflaufform füllen und die Zucchinihälften nebeneinander hineinssetzen. Im 180 Grad heißen Ofen (Ober- und Unterhitze) auf mittlerer Schiene ca. 45 Min. garen, währenddessen 1–2-mal mit etwas Soße bestreichen