



Gefüllte Zucchinitürmchen mit Hack, Mais und Kräuterbutter

Zutaten für 4 Personen:

1 Dose Gemüsemais (212 ml; Abtr.gew.: 140 g)
1 kleine Zwiebel
300 g Beefsteak-Hackfleisch
75 g Meggle Kräuterbutter Original
schwarzer Pfeffer
Salz
4 Zucchini (à 250 g)
1 TL Instant-Gemüsebrühe
Basilikum zum Garnieren

Zubereitung:

Mais abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Hack mit Maiskörnern, Zwiebel und weicher Butter verkneten, mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Zucchini waschen, putzen und in je 4 Stücke schneiden. Mit einem Messer Zucchini aushöhlen, dabei einen Rand stehen lassen. Hackmasse in die Zucchini füllen. In eine Auflaufform setzen. 300 ml heißes Wasser mit Brühe verrühren, in die Form gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 25-30 Minuten garen. Mit Basilikum garnieren. Dazu schmeckt Baguettebrot.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten.

Pro Portion ca. 1050 kJ/250 kcal. E 20 g/F 13 g/KH 23 g