

Zucchini-Lasagne-Schiffchen

(2 Portionen)

- 1 große Zucchini oder 2 kleinere
- 125g Rinderhack (oder vegane Hackfleisch-Alternative)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Möhren
- 1 Stange Sellerie
- 300ml passierte Tomaten
- 0,5 TL getrockneter Thymian
- 2-3 EL Frischkäse natur
- etwas Schnittknoblauch oder Petersilie
- 1 Mozzarella
- Salz + Pfeffer

Zucchini der Länge nach halbieren und aushöhlen. Zwiebel schälen und fein hacken, Knoblauch schälen und fein hacken oder durch die Presse drücken. Möhren vom Grün befreien und fein reiben. Sellerie vom Grün befreien und fein hacken. Petersilie vom Stängel zupfen und grob hacken/ Schnittknoblauch fein hacken. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Zucchini in eine Auflaufform legen, mit der Gabel mehrfach einstechen, salzen und mit Frischkäse bestreichen.

In einer großen Pfanne das Hackfleisch in etwas Bratfett krümelig anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Sellerie dazu geben und mitbraten bis Zwiebeln + Knoblauch glasig sind. Salzen + Pfeffer. Passierte Tomaten unterrühren, etwas getrockneten Thymian untermischen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gehackte Petersilie untermischen.

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zucchini mit der Hackfleisch-Tomaten-Mischung füllen und mit Mozzarella belegen. Ca. 15 Minuten im Ofen backen – fertig!

Dazu passt frisches Baguette, Reis oder ein bunter Salat.

Guten Appetit! :-)