

## Gefüllte Zucchini

### Zutaten

(2 Portionen)

- 1 Zucchini
- 200g gemischtes Hackfleisch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleines Brötchen
- 1 Eiklar
- ½ Knoblauchzehe
- 50 ml Sahne
- 50g Creme fraiche mit Kräutern
- 25g Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer und Thymian



### Zubereitung:

Die Zucchini halbieren und leicht salzen und pfeffern. Das Brötchen in warmen Wasser einweichen und gut ausdrücken. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Mit Hackfleisch, Brötchen, Eiklar, Salz, Pfeffer und Thymian verkneten. Die Masse auf die Zucchini geben und in eine Auflaufform setzen. Semmelbrösel und Creme fraiche verrühren und die Zucchini damit bedecken. Sahne angießen und bei 180°C im Backofen etwa 40 Minuten garen.

Nährwertangaben pro Portion:

Kalium: 708 mg = 35 %  
Phosphat: 269 mg = 22 %  
Eiweiß 27 g  
KH: 32 g