



Italienischer Zucchini-Hackbraten

VORBEREITUNG 15 MINUTEN
ZUBEREITUNG 5 MINUTEN
Backzeit 40 MINUTEN
GESAMT 60 MINUTEN

Für 4 Portionen

450g extra mageres Rinderhackfleisch
(oder jedes andere magere gehackte rote Fleisch)

2 EL Olivenöl

1 kleine Tomate, in feinen Würfeln

2 mittelgroße Zucchini, in Würfel

1 mittelgroße Zwiebel, gehackt

2 gepresste Knoblauchzehen

1 TL getrocknete Petersilie

1 Ei

85g fettarmer Parmesan

Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Den Ofen auf 175 °C vorheizen.
- 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gewürfelten Zucchini, gehackten Zwiebeln und Knoblauch 5 Minuten sautieren.
- Das Gemüse etwas abkühlen lassen und dann in eine große Schüssel zu Fleisch, Tomate, Petersilie, Ei, Käse, Salz und Pfeffer geben.
- Die Zutaten mit sauberen Händen vermischen.
- Die Fleischmischung in eine große Kastenform oder eine Glasform geben.
- 35 bis 40 Minuten backen

Nährwerte pro Portion: Kcal: 263, Protein: 36g, Kohlenhydrate: 5g, Fett: 11g

Geniesser-Tipp

Sehr lecker ist das Rezept auch mit Tomaten oder Champignons. Du kannst das Brot dann auch mit Tomatenmark bestreichen. Optimal ist noch 1 kleiner Becher Naturjoghurt oder 1 Tasse Milch dazu.