

Zucchini Schiffchen mit Rinderfilet



ca. 25 Min.



Zutaten pro Person:

180 g	Zucchini
80 g	Rinderfilet
30 g	Tomate
30 g	Schalotte
1/2	Knoblauchzehe
1 EL	frische Kresse
1 TL	Gemüsebrühe
1 TL	Olivenöl
200 ml	Wasser
etwas	Salz, Pfeffer und Ingwergewürz
etwas	Sambal Oelek

Zubereitung:

Die Zucchini halbieren, in die Schale ein Zebrastreifen-Muster schälen. Das Innere aus den Zucchini mit einem Teelöffel herausnehmen und kleinhacken. Die Schalotte, die Tomate und das Rinderfilet in Würfel schneiden. Das Innere der Zucchini dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Ingwer-Gewürz und Knoblauch würzen und ca. 10 Min. dünsten. Zum Schluss etwas Sambal Oelek hinzugeben. Aus Wasser und Gemüsebrühe einen Sud zubereiten und die Zucchini darin 5 Min. dünsten. Zucchini herausnehmen und die zubereitete Fleischfüllung darauflegen. 4 EL Gemüsebrühe darüber gießen und mit Kresse garnieren.



Kalorien: 350



Fett: 20,0 g



Eiweiß: 27,0 g



KH: 9,6 g

www.weniger-wiegen.com