

Low Carb Zucchini-Hackfleisch-Auflauf

Schnell, saftig, Low Carb – alles roh in eine Form und in nur 7 Minuten ready für den Backofen!



Zutaten für 4 Personen

- 500 g Hackfleisch
- 2 mittelgrosse Zucchini
- 2 rote Peperoni
- ca. 500–550 g Tomatensauce oder Passata
- 1 grosse Zwiebel
- ca. 80–100 g geriebener Käse
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Italienische Kräuter
- Optional etwas Knoblauch

Zubereitung

1. Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen. Zucchini waschen und längs halbieren. Peperoni ebenfalls halbieren und die Kerne entfernen.
2. Etwa ein Drittel der Tomatensauce auf dem Boden einer grossen Gratinschale verteilen. Mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen. Das Gemüse darauflegen.
3. Zwiebel fein hacken. Rohes Hackfleisch mit Zwiebel und der restlichen Tomatensauce vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kräutern und optional Knoblauch kräftig würzen.
4. Die Hackfleischmasse direkt auf den halbierten Zucchini und Peperoni verteilen.
5. Den Auflauf ca. 20 Minuten backen. Danach den geriebenen Käse darübergeben.
6. Weitere 20–25 Minuten backen, bis das Hackfleisch vollständig durchgegart und das Gemüse weich ist. Nach Belieben mit frischen Kräutern oder Basilikum bestreuen.

Nährwerte pro Portion (ca.)

Kalorien: 400 kcal

Eiweiss: 37 g

Kohlenhydrate: 19 g

Fett: 18 g

Tipp

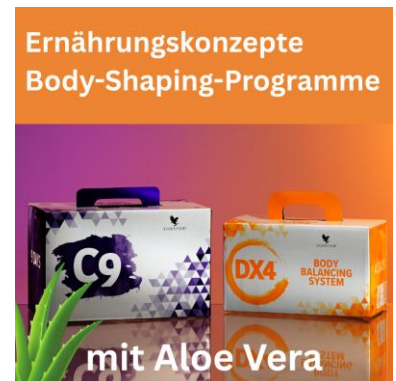
Du kannst das Rezept wunderbar variieren: Statt nur roter Peperoni passen auch gelbe oder orange Peperoni. Frische Kräuter wie Basilikum, Petersilie oder Oregano geben zusätzlich Aroma. Reste lassen sich am nächsten Tag wunderbar wieder aufwärmen.

Erfolgreich zum Wohlfühlgewicht – ohne Hungern

Du möchtest gesund abnehmen, mehr Energie gewinnen und Dich wieder rundum wohlfühlen?

Mein Ernährungskonzept zeigt Dir, wie Du mit genussvollen Mahlzeiten, viel Gemüse und ausreichend Eiweiss Dein persönliches Wohlfühlgewicht erreichen kannst – ganz ohne Kalorienzählen und ohne Jojo-Effekt.

Dabei steht nicht der Verzicht im Vordergrund, sondern die Freude am Essen. Mit einfachen Rezepten, alltagstauglichen Tipps und meiner persönlichen Begleitung gelingt die Umsetzung Schritt für Schritt.



Marianne Keller, Dipl. Ernährungscoach & ärztlich geprüfte Fastenbegleiterin
079 644 10 42 / ernahrungskonzept.ch

