

# Zucchini-Türmchen mit Hackfleisch



**Das brauchst du (reicht für 4 Portionen):**

Für die Zucchini:

3-4 größere Zucchini

500 g Hackfleisch deiner Wahl (Rind, Lamm, Schwein, gemischt... egal)

1 Ei

1 Zwiebel

Etwas Semmelbrösel

Pfeffer, Salz

Geriebenen Emmentaler

**Für die Bechamél-Soße:**

50 g Butter

1 Esslöffel Mehl

Etwa 250 ml Milch

1 Ecke Streichkäse (kommt eigentlich nicht in eine Bechamél-Soße, aber hier passt es).

Etwas Gemüsebrühe

### **So machst du's richtig:**

- 1.) Schneide das obere und das untere Stück der Zucchini ab. Das brauchen wir nicht.
- 2.) Schneide nun die Zucchini in je 3-4 Teile.
- 3.) Schneide das Innere nun aus.
- 4.) Schneide dieses Innere der Zucchini in kleine Würfelchen.
- 5.) Gib das Hackfleisch, das Ei, die Semmelbrösel und die Zucchiniwürfelchen in eine Schüssel und vermische es.
- 6.) Würze mit Salz und Pfeffer und mische nochmals.
- 7.) Gib nun das Hackfleisch gleichmäßig in
- 8.) Mache nun die Bechamél-Soße: Zerlasse die Butter in einem Topf.
- 9.) Gib nun das Mehl hinzu und rühre STÄNDIG UM (ganz wichtig, sonst brennt alles an).
- 10.) Gib nun nach und nach die Milch hinzu und rühre immer um. Gib so viel Milch hinein, dass eine Soße entsteht.
- 11.) Gib nun die Gemüsebrühe und die Käseecke hinein und rühre kräftig.
- 12.) Gib nun die Soße in eine feuerfeste Form, in welche auch die Zucchini hineinpassen.
- 13.) Gib nun die Zucchini in die Form und streue den Emmentalerkäse darauf.
- 14.) Gib das Ganze bei 250 Grad Oberhitze/Unterhitze in den Backofen und backe es für 40 Minuten. Reduziere die Hitze nach etwa 20 Minuten auf 180 Grad, sonst verbrennt es.

**Dazu passen Reis oder Salzkartoffeln.**