



Gevulde courgette met gehakt en tomaat uit de Dutch oven (2 personen)



Zelf oogsten uit tuin (of zonodig kopen)

2 middelgrote courgettes (groen en/of geel)
150 g verse tomaten
100–150 g aubergine
1 kleine gele paprika
1 rode jalapeño
1 kleine ui
1 teentje knoflook
enkele takjes tijm
enkele blaadjes basilicum of wat peterselie

Overige ingrediënten

250 g rundergehakt
75 g geraspte kaas
1 tl gedroogde oregano
1 el olijfolie
peper en zout
50–75 ml water of bouillon

Vorbereiding

Snijd de courgettes in de lengte doormidden. Schep met een lepel het zachte binnenste eruit en laat rondom ongeveer 1 cm vruchtvlees zitten. Hak het uitgeschepte vruchtvlees grof.
Snijd de aubergine en de gele paprika in kleine blokjes van ongeveer 0,5–1 cm.
Snijd de tomaten in kleine stukjes.
Snipper de ui en hak de knoflook.
Snijd de rode jalapeño heel fijn.

Bereiding

Bak het gehakt rul in de Dutch oven.

Voeg de ui, fijngesneden aubergine en gele paprika toe en bak 5 minuten mee.

Voeg de knoflook, jalapeño en het courgettevruchtvlees toe en bak nog 3 minuten.

Voeg de verse tomaten, oregano en tijm toe.

Laat 5-8 minuten pruttelen om het vocht van de groenten te verdampen.

Haal de vulling uit de pan en vul de vier courgette helften ermee.

Schenk het water of bouillon op de bodem van de Dutch oven en leg de gevulde courgettes naast elkaar in de pan.

Doe het deksel erop en laat ze op laag vuur 20–25 minuten garen.

Controleer na ongeveer 15 minuten of er nog voldoende vocht op de bodem zit.

Strooi de geraspte kaas over de gevulde courgettes. Doe het deksel opnieuw op de pan en laat nog ongeveer 5 minuten op heel laag vuur staan, totdat de kaas is gesmolten.

Garneer met verse basilicum of peterselie. Serveer eventueel met rijst, couscous of flatbread.

[Meer tuinrecepten op tinygardenbigfun.nl](https://tinygardenbigfun.nl)