

Rezept

Konjak-Nudeltörtchen tricolore

Ein Rezept von Konjak-Nudeltörtchen tricolore, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 Packung Konjak-Fettuccine (250 g Abtropfgewicht) | ½ Zucchini |
| 1 Knoblauchzehe | 1 kleiner Zweig Rosmarin |
| 1 EL Olivenöl | Salz |
| Pfeffer | 200 g stückige Tomaten (aus der Dose) |
| 1 TL getrockneter Oregano | 100 g Ricotta |
| 2 Eier | 3 EL frisch geriebener Parmesan |

Außerdem:

6er-Muffinform

Olivenöl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal, 26 g F, 18 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Sechs Mulden der Muffinform mit Öl ausstreichen. Die Konjak-Fettuccine in ein Sieb abgießen, kalt abwaschen und abtropfen lassen. Den Zucchini putzen, waschen und quer in 12 ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und hacken, Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nadeln abstreifen und fein hacken.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchinis Scheiben darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind, Knoblauch und Rosmarin ganz kurz mitbraten. Die Zucchinis Scheiben damit vermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
3. Die Tomaten kurz in ein Sieb gießen, dann in einer Schüssel mit dem Oregano verrühren. Die Fettuccine untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte des Ricottas mit Eiern und Parmesan glatt verrühren, salzen und pfeffern.
4. In die sechs Muffinmulden je 1 Zucchinis Scheibe legen, je 1 kleinen Klecks vom restlichen Ricotta daraufgeben, je ein Zwölftel der Tomatennudeln einschichten und je 1 EL Ricotta-Eier-Guss darauf verteilen. Alle Zutaten in derselben Reihenfolge noch einmal einschichten. Die Nudeltörtchen im heißen Backofen (Mitte) ca. 25 Min. backen, bis der Eierguss gestockt ist. Die fertigen Törtchen vorsichtig aus der Form lösen und z. B. mit einem Blattsalat servieren.