Rezept

Konjak-Nudeltörtchen tricolore

Ein Rezept von Konjak-Nudeltörtchen tricolore, am 12.10.2024

Zutaten

1 Packung	Konjak-Fettuccine (250 g Abtropfgewicht)
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
	Pfeffer
1 TL	getrockneter Oregano
2	Eier
½	Zucchino
1	kleiner Zweig Rosmarin
	Salz
200 g	stückige Tomaten (aus der Dose)
100 g	Ricotta
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 Zucchino 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 Zucchinischeiben darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind, Knoblauch und Rosmarin ganz kurz mitbraten. Die Zucchinischeiben 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 Zucchinischeibe 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.