

Rezept

Spaghetti-Muffins

Ein Rezept von Spaghetti-Muffins, am 02.10.2023

Zutaten

100 g Spaghetti	Salz
1 kleiner Zucchini	150 g Brokkoli
80 g Kirschtomaten	50 g Oliven (entstein)
125 g Mozzarella	½ Bund Petersilie
200 g Crème fraîche	3 Eier (M)
Salz	Öl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal, 11 g F, 6 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Die Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen. Dann in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Inzwischen den Zucchini putzen, waschen und mit dem Spiralschneider fein schneiden.

3. Den Brokkoli putzen, waschen, die Röschen abschneiden und fein hacken. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Oliven in feine Ringe schneiden. Den Mozzarella 1 cm groß würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die vorbereiteten Zutaten in einer großen Schüssel mischen.

4. Den Backofen auf 180° vorheizen und die Mulden einer 12er-Muffinform gut einölen. Die Crème fraîche mit den Eiern und Salz verrühren. Die Eier mit den Spaghetti in die Schüssel geben und alles gut mischen.

5. Die Mischung mit der Küchenzange in die Muffinmulden füllen, dabei die Spaghetti leicht eindrehen. Das Gemüse und die übrige Flüssigkeit darüber verteilen. Die Muffins im Backofen (Mitte) in ca. 35 Min. goldbraun backen. 10 Min. ruhen lassen und herausheben.