

## Rezept

# Vegetarische überbackene Zucchini

Ein Rezept von Vegetarische überbackene Zucchini, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1 kg</b> Zucchini	Salz
Pfeffer	<b>5 EL</b> Mehl
<b>8 EL</b> Olivenöl	<b>4</b> Knoblauchzehen
<b>5</b> Eier	<b>150 g</b> Schmant
<b>100 g</b> Käse, frisch gerieben (z. B. Emmentaler, Parmesan)	Cayennepfeffer
	je 2 Stängel Majoran und Thymian
<b>1 TL</b> Butter für die Form	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

## Zubereitung

1. Die Zucchini waschen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Salzen, pfeffern und im Mehl wenden. Das Öl erhitzen, die Zucchini darin portionsweise anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

---

2. Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Knoblauch schälen und hacken. Eier, Schmant und Käse verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

---

3. Eine flache feuerfeste Form ausfetten. Zucchini und Knoblauch darin verteilen. Die Kräuter waschen, die Blättchen abzupfen und darüber streuen. Mit der Eiermasse begießen und im Backofen (Mitte) 30 Min. backen.