

Rezept

Zucchiniflan

Ein Rezept von Zucchiniflan, am 20.04.2024

Zutaten

500 g Zucchini	3 EL Butter
Salz	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
Muskatnuss, frisch gerieben	3 Eier
150 g Crème fraîche	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 FÖRMCHEN (JE 200 ML INHALT) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Zucchini waschen, putzen, auf der Rohkostreibe grob raspeln. 2 EL Butter zerlassen, Zucchini darin zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. dünsten. Backofen auf 180° vorheizen.
2. Zucchini mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Eier mit Crème fraîche verrühren, die Zucchini untermischen. Förmchen mit der restlichen Butter fetten, die Masse einfüllen und im Wasserbad im Ofen 25 Min. garen.