

Zucchini Rezepte

Zucchini vom Blech

Anzahl: 16 Stück

Gattung: Gäste, Zucchini

1,20 kg Zucchini
300 g gekochter Schinken
200 g Schafskäse
2 Knoblauchzehen
1 Chilischote
6 Eier
100 g Speisestärke

100 ml Sahne
Pfeffer
Muskat
Salz
200 g Kirschtomaten
200 g Emmentaler

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen. Zucchini waschen, trocknen und grob raspeln. Gekochten Schinken in Würfel schneiden. Feta zerbröseln. Knoblauch und Chili hacken.

Eier, Speisestärke, Sahne und Gewürze verquirlen. Die vorbereiteten Zutaten damit mischen und auf einem Backblech verteilen. Kirschtomaten in die Masse drücken, Käse darüber streuen.

60 Minuten bei 180 Grad backen.

Diät-Tipp: Sahne durch 4,5% Kaffee-Sahne ersetzen, dann kräftiger würzen.