

Nudel-Fritata-Muffins

Zeit gesamt
50min



Zubereitungszeit
25min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 12 Portionen

Salz

Spaghetti 250 g

Olivenöl 2 EL

Mozzarella 200 g

Cherrytomaten 200 g

Zucchini 200 g

Eier 4 St.

Milch 250 ml

Kräuter der Provence,
getrocknet 1 TL

Pfeffer, schwarz gemahlen

Parmesan, gerieben 50 g

Kochschinken 50 g

Räucherlachs 50 g

Basilikum, frisch 10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, großer Topf, Sieb, Schneebesen, Pinsel,
Muffinform

1. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 10 Min. al dente garen. Dann abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Vertiefungen eines Muffinblechs mit Olivenöl auspinseln. Spaghetti in den Mulden zu kleinen Nestern formen.
3. Mozzarella abtropfen lassen und klein schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden. Mozzarella mit dem Gemüse mischen und in die Nester füllen.
4. In einer Schüssel Eier mit Milch, Salz, Kräutern der Provence und Pfeffer verrühren. Eiermilch über die Nudelnester gießen und mit Parmesan bestreuen.
5. Nudel-Muffins ca. 25 Min. im Ofen backen. Heiß oder leicht abgekühlt servieren. Die warmen Muffins mit Kochschinken oder Räucherlachs toppen und mit Basilikum garnieren.

Guten Appetit!

Tipp:

In diesem Rezept können ideal zu viel gekochte Nudeln oder übriges Gemüse verarbeitet werden.

Dazu passt ein grüner Blattsalat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	203 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	9 g