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	
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