Zucchini-Erbsen-Törtchen



Zeit gesamt
55min

Zubereitungszeit
55min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	2 St.
Salz	
Olivenöl	4 EL
Vollkorntoast	0.5 Scheiben
Gouda, jung am Stück	200 g
Erbsen aus der Dose	200 g
Eier	4 St.
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, feine Reibe

1. Eine Zucchini waschen, Enden abschneiden und in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel Zucchinischeiben leicht mit Salz bestreuen. Zweite Zucchini grob raspeln.

2. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und geraspelte Zucchini darin ca. 3–4 Min. anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen. Toast in kleine Würfel schneiden. Käse fein reiben.

3. Vertiefungen eines Muffinsbleches mit übrigem Öl einfetten, Rand mit Zucchinischeiben auskleiden. In einer Schüssel Toastbrotwürfel, Käse, Zucchiniraspeln, Erbsen, Eier, Salz und Pfeffer vermengen, auf die Förmchen verteilen, dabei leicht festdrücken. Im Ofen bei ca. 30 Min. backen. Heiß oder kalt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	392 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	27 g