

ZUCCHINITARTE OHNE BODEN

Zutaten :

800 g Zucchini, 100 g würziger Bergkäse, 15 Oliven ohne Stein, 5 Frühlingszwiebel, ½ Bund Dill ½ Bund Petersilie, 5 Stängel Minze, 3 EL Butter, 3 Eier, 2 EL Joghurt, 3 EL Pinienkerne, 150 g Mehl, 1 EL Gries, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Zucchini grob raspeln, Käse fein reiben, Oliven in dünne Scheiben schneiden, Dill, Petersilie und Minze grob hacken.

Tarten- oder Springform fetten, Zucchiniraspel mit Eiern verrühren, Joghurt und die Hälfte der Pinienkerne, Oliven in Ringe geschnittene Zwiebel, Kräuter und Käse unter die Ei – Zucchinimasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Masse in die Form füllen, mit den übrigen Pinienkernen bestreuen und mit zerlassener Butter beträufeln. Im Rohr bei 180 Grad ca. 50 Minuten goldbraun backen.

12 Stücke a ca. 160 kcal, Zubereitung 25 Min., Backen 50 Min.

