

Zutaten

- 30 g Butter
- 40 g Semmelbrösel
- 400 g Zucchini
- 400 g gelbe Zucchini
- 400 g Karotten
- 200 ml Schlagsahne
- 100 ml Milch
- 200 g Schmand
- 4 Ei(er)
- 1 Beutel MAGGI Fix für Möhren-Erbsen Hähnchen mit Reis
- 40 g Parmesan, frisch gerieben

Zubereitung

- 1. Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.
- 2. Zwei 12er Muffinbleche mit zimmerwarmer Butter auspinseln und mit Semmelbröseln ausstreuen.
- 3. Zucchini waschen, Blütenansatz entfernen und mit einem Spiralschneider in lange dünne "Spaghetti" drehen. Karotten schälen, putzen und ebenfalls mit dem Spiralschneider zu Spaghetti drehen. Die Gemüsespaghetti auf die Muffinförmchen verteilen. Das geht am einfachsten, indem man immer eine kleine Menge mit einer Gabel aufdreht und diese dann in die Mulde im Muffinblech ablegt.
- 4. Sahne, Milch, Schmand, Ei(er), MAGGI Fix für Möhren-Erbsen Hähnchen mit Reis und Parmesan zu einem Guss verrühren. Diesen portionsweise über den Gemüsespaghetti in den Muffinförmchen verteilen und im Backofen ca. 25 Min. backen. Vorm Herauslösen aus der Form noch ca. 5 Min. abkühlen lassen. Die Gemüseküchlein schmecken warm oder kalt.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 10 g Energie 194 kcal

Fett 14 g

Protein 7 g

(L) 39 Minuten

12 Portionen