



Filoteig Muffins

Zutaten

- 200 g Zucchini
- 50 g Schinken, gekocht
- etwas Olivenöl
- etwas Kräuter der Provence
- 150 g Kirschtomate(n)
- 80 g Fetakäse
- 30 g schwarze Oliven, entsteint
- 150 g Schmand
- 1 Ei(er)
- 1 Beutel MAGGI Fix für Kartoffel Gratin
- 200 g Filoteig
- 3 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 30 g Semmelbrösel
- 20 g Parmesan, gerieben
- 0,5 Schale Kresse
- 3 Stängel Thymianzweige

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Schinken klein schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Feta klein würfeln. Oliven abtropfen lassen und halbieren.
3. Zucchini in einer Pfanne in heißem Olivenöl ca. 5 Min. braten. Mit Kräutern der Provence abschmecken. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen, gewürfelten Schinken untermischen. In der Zwischenzeit den Schmand mit Ei und MAGGI Fix für Kartoffel Gratin glattrühren.
4. Die Muffinform fetten. Die Filoteigblätter in 10 x 10 cm große Quadrate schneiden. 4-5 Quadrate versetzt übereinanderlegen, dabei jedes dünn mit Öl einpinseln und anschließend vorsichtig in die Mulden der Muffinform drücken.
5. Jeweils etwas Semmelbrösel auf den Filoteigboden in den Mulden streuen und die Schmand Ei Creme darauf verteilen. Eine Hälfte der Muffins mit der Zucchini-Schinken Mischung füllen und mit Parmesan bestreuen. Die andere Hälfte mit Tomaten, Oliven und Fetawürfeln füllen.
6. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min backen. Danach ca. 10 Min. abkühlen lassen. Die Filoteig-Muffins vorsichtig aus der Form lösen. Die Zucchini-Schinken-Muffins mit etwas Kresse und die Tomaten-Feta-Muffins mit frischem Thymian dekoriert servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	45 g
Energie	548 kcal
Fett	33 g

🕒 45 Minuten

⊕ 4 Stück

Protein

16 g