

Herzhafte Spagettiküchlein

Das Rezept ist für 6 Küchlein, je Küchlein 4 SmartPoint Punkte

Zutaten:

120 g trockene Nudeln, die bißfest garen und kalte abschrecken

5 Eier

60 g frisch geriebenen Parmesankäse

35 g rohen Schinken ohne Fett

6 kleine Cocktailtomaten, in kleine Würfel geschnitten

½ halbe rote Paprika, in kleine Würfel geschnitten

2 Möhren, mit dem Spiralschneider in Spiralen geschnitten

1 Zwiebel, ebenfalls mit dem Spiralschneider in Spiralen geschnitten

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Zuerst die Eier mit Salz, Paprika und Pfeffer kräftig aufschlagen, dann die Knoblauch da rein pressen und die Hälfte des geriebenen Parmesan unterschlagen.

Die Masse als erstes in die „**nicht gefettete**“ 6 Mulden füllen.

Dann die Spagetti auf die Mulden verteilen, dann die Paprika, die Tomaten, die Zwiebel, die Möhren und als Abschluss den restlichen geriebenen Parmesan darüber verteilen.

Alles für ca. 25 – 27 Min auf der mittleren Schiene backen. Ich hatte zwischendurch für gut 5 Min Alufolie drauf gemacht, damit der Käse nicht zu dunkel wird.

Am Ende aus der Form stürzen und genießen.

Dazu passt zb wunderbar ein frischer Salat

Guten Appetit wünscht Euch Judith ☺