LUIS kocht | Gaumensex ohne Verhütung

Hier ein weiteres Rezept aus Luis` Küche ...

Hauptgericht: 2 Personen

Zucchininest mit Käse, Schinken und Ei

Zutaten

1St	Zucchini (mittelgroß)
2 St	Schmelzkäse, Chester oder beliebig
4 St	Schinken gekocht (alternativ:Spinat- oder Mangoldblätter)
½ St	Schalotte
2 St	Eier
½ St	Knoblauchzehe
1 Ms	Peperoni (fein gehackt)
1 Tl	Sesamöl
1 EL	Olivenöl
½ Stg	Frühlingszwiebel
½ Tl	Kurkuma
n.B	Majoran/ Thymian/ Oregano/ Kümmel
½ Tl	Limettensaft

Beilage

½ St	Spitzpaprika
50 g	Tk Erbsen
100 g	Basmatireis
1 St	Rote Bete (klein)

Zubereitung: Die Zucchini waschen, in Spaghettiform schneiden, und in eine Schüssel geben. Dazu feingehackte Zwiebel, Knoblauch, Peperoni und Frühlingszwiebel mit Olivenöl. Nach Belieben abschmecken und gründlich vermengen.
Basmatireis mit der doppelten Menge in Salzwasser und Kurkuma einmal aufkochen und bei geringer Hitze 20 Minuten garziehen lassen.
Aus den marinierten Zucchini-Spaghetti auf Backpapier zwei Nester formen. Mit Kochschinken und Schmelzkäse auskleiden. Auf das Gitterrost legen und mit je einem rohen Ei füllen. Im Backofen bei 180°Umluft, je nach Konsistenz des Eies, ca. 18 min backen.
Die in kleine Würfeln geschnittenen Rote Bete in Sesamöl, Limettensaft und etwas Honig marinieren und abschmecken.

Guten Appetit!

Weitere Anregungen und Informationen rund ums Kochen & Backen finden Sie auf meinem Blog unter https://www.alois-steiner.de