

Schnittlauch-Ei im Becher



Zu jeder Tageszeit ein Renner: Ob zum Frühstück mit einem knusprigen Brötchen, mittags mit Kartoffeln, auf der Picknick-Decke mit Gemüsesticks oder am Abend auf Knäckebrot.

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 1 Zucchini, ca. 150 g
- 1 TL Butter
- 2 EL Polenta, fein
- ½ Bund Schnittlauch
- 6 Eier
- 100 ml Sahne
- 1 EL Vollkornmehl
- ½ TL Salz
- Pfeffer, Muskat

Auf einen Blick

- Warme Mahlzeit**
- Zeit: 25 Minuten**
Mit Kind: 30 Minuten
- Allergene: Ei, Milch, Gluten**

So geht's

- 1.** Zucchini waschen, putzen, der Länge nach mit einem Sparschäler 12 schöne Streifen abziehen (die übrige Zucchini für ein anderes Gericht verwenden).
- 2.** 4 Kaffeebecher, ca. 200–250 ml, mit der Butter von innen bestreichen.
- 3.** Polenta auf einen Teller geben und Zucchini Streifen darin beidseitig wenden und jeden Kaffeebecher damit von innen auskleiden.
- 4.** Backofen auf 170° C, Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 5.** Schnittlauch waschen putzen und in feine Röllchen. Eier mit Sahne und Vollkornmehl, sowie den Gewürzen verquirlen und den Schnittlauch unterziehen.
- 6.** Die Eimasse auf die Kaffeebecher verteilen, überstehende Zucchini einklappen und 25 Minuten backen.
- 7.** Die Muffins 3 Minuten ruhen lassen, dann ggf. den Rand mit einem Messer lösen und herausnehmen.

Statt in Tassen lassen sich die Eier auch prima in Muffin-Förmchen zubereiten. Übrigens: Statt Zucchini kann auch Bacon verwendet werden. Dann das Salz entsprechend reduzieren.