

## Gemüseküchlein der Hestia



Stufe 1



Zubereitungszeit:



### Zutaten für Gemüse Mischung:

125 g Prinzessbohnen (Dose)  
150 g TK-Spinat, aufgetaut  
1/2 Bd Minze  
4 Zucchini(s)  
1/2 Bd Dill  
1/2 Bd Petersilie

### Zutaten für Käsemischung:

3 Weißbrotscheibe(n)  
125 g Greyerzer  
1 EL Olivenöl  
125 g Feta  
6 Eier  
1-2 EL Sesamsaat  
1 TL Pfeffer  
1 Prise Salz



Lurch American Muffins aus Silikon, 12er



Lurch Würfel- & Stifteschneider in grau-weiß



Westmark Rührschüssel mit zweigeteiltem Deckel in apfelgrün



KitchenAid Toaster ARTISAN 2-Scheiben in empire red



Lurch Razortech Classic Duo-Reibe fein/mittel



Lurch Flexiform Muffinform, 12er Set

1

Zucchini waschen und mit einem Stifteschneider oder einem Messer fein würfeln. Die Bohnen ebenfalls klein schneiden.

2

Zucchiniwürfel und Bohnen mit dem aufgetauten Spinat in einer Schüssel vermengen. Kräuter waschen, mit einem Kräutermesser sehr fein hacken und zum Gemüse geben.

3

Für die Käsemischung das Weißbrot toasten, in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Darüber den Fetakäse krümeln und den Greyerzer reiben.

4

Die Eier, Salz und Pfeffer darüber geben und alles gut verquirlen. Anschließend die Mischung über das Gemüse geben und vermengen.

5

Die gesamte Masse auf 12 Muffinformen verteilen, glatt streichen und mit Sesam bestreuen. Die Küchlein im vorgeheizten Backofen goldbraun backen.