Hüttenkäsetaler

Zutaten | 6 Portionen

200 g	Hüttenkäse
1	Ei
50 g	geriebener Käse
30 g	Dinkelmehl, Typ 630
90 g	Gemüse (z. B. Tomaten, Paprika, Zucchini)
1 TL	Gewürze (z. B. Kräuter der Provence oder italienische Kräuter)
	Salz
	Pfeffer
	Chiliflocken

Zubereitungszeit: 15 Minuten, Backzeit: 25 Min.

Zubereitung:

- Backofen auf 200°C Umluft vorheizen und das Backblech mit Backpapier auslegen.
- Gemüse waschen und sehr feine Würfel schneiden.
- Alle weiteren Zutaten in einer Schüssel gut mischen und das Gemüse unterheben. Auf dem Backblech 6 Taler formen.
- Für 25 Min. in den Ofen und ggf. nach 12 min wenden, wenn sie von der unteren Seite zu dunkel werden.

Tipp:

Dazu passt ein Dipp mit Schmand/Creme Fraiche und etwas Salsasoße vermengt.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
157,6 kcal	6,0 g	14,7 g	11,2 g	158 mg