

Mini-Törtchen mit Camembert und Zucchini

Gesamtzeit **32 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 22 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):

3'021 kJ / 722 kcal

Fett: **49 g** Eiweiss: **28 g**

Kohlenhydrate: **42 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

100 g	Camembert
180 g	Zucchini
50 g	rote Zwiebeln
3	Eier
2 EL	griechisches Joghurt
2 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz</u>
2 TL	Sriracha-Sauce
1 TL	frischer Thymian, gehackt
150 g	Blätterteig

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g Camembert - **180 g** Zucchini - **50 g** rote Zwiebeln

Camembert in Streifen, Zucchini in Halbmonde und Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden.

Schritt 2

3 Eier - **2 EL** griechisches Joghurt - **2 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce mit weniger Salz - **2 TL** Sriracha-Sauce - **1 TL** frischer Thymian, gehackt
Eier mit Joghurt, Kikkoman salzreduzierte Sojasauce, Sriracha-Sauce und Thymian verquirlen.

Schritt 3

150 g Blätterteig

Vier 10-cm-Törtchenformen mit Blätterteig auslegen und den Teig mit einer Gabel einstechen. Das Gemüse auf die Törtchen verteilen, die Eimischung angiesen und den Camembert daraufsetzen. 22 Minuten bei 210 °C Ober- und Unterhitze backen. Auf einem Rost abkühlen lassen, Törtchen aus den Formen nehmen und in der Lunchbox verpacken.