



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Parmesan-Törtchen mit grünen Erbsen und Zitrone

- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 200 g Filoteig
- 200 ml Schlagsahne
- 5 mittelgroße Eier
- 60 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 Frühlingszwiebeln
- 300 g Tiefkühl-Erbsen, aufgetaut
- 1 unbehandelte, abgeriebene Zitronenschale

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Parmesan-Törtchen mit grünen Erbsen und Zitrone

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,8 g Fett	28,4 g Kohlenhydrate	20,2 g Eiweiß	5,2 g Ballaststoffe	474
kcal Brennwert				

Parmesan-Törtchen mit grünen Erbsen und Zitrone

1. Törtchen vorbereiten:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Mulden eines Muffinblechs mit 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** einfetten.

2. Teig auslegen:

Den Filoteig in 24 gleichgroße Quadrate schneiden. Jede Muffinmulde mit je 2 Teigquadraten auskleiden.

3. Füllung zubereiten:

200 ml Schlagsahne kräftig mit 5 mittelgroßen Eiern verquirlen und mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen. Den Parmesan unterrühren.

4. Gemüse und Zitrone hinzufügen:

2 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. 300 g aufgetaute Tiefkühlerbsen sowie die Frühlingszwiebelringe und die abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone ebenfalls unter die Eimasse heben.

5. Backen:

Die Masse gleichmäßig in die Muffinmulden füllen und für ca. 20 Minuten im Ofen backen, bis die Törtchen goldbraun sind.

6. Servieren:

Die Parmesan-Törtchen warm oder kalt servieren – sie eignen sich perfekt als Snack oder leichte Vorspeise.

Tipps & Varianten:

Tipps 1: Die Parmesan-Törtchen schmecken besonders fein, wenn du sie nach dem Backen mit einem Klecks Crème fraîche und frischen Kräutern wie Schnittlauch oder Basilikum garnierst.

Tipps 2: Für eine schmackhafte Note kannst du zusätzlich fein geschnittenen Spargel oder kleine Zucchiniwürfel in die Masse geben.

Variante 1: Ersetze den Parmesan durch Allgäuer Bergkäse oder Pecorino – das gibt den Törtchen einen kräftigeren Geschmack.

Variante 2: Für eine herzhaftere Version ein paar knusprig gebratene Speckwürfel unter die Füllung mischen.