

Karotten-Muscheln



EINKAUFSZETTEL

Für die Muscheln (4 Portionen):

- 350g Karotten
- 2 Eier
- 3 EL Mehl
- 100g geriebener Gouda
- Chiliflocken

Für die Füllung:

- Salat (Rucola oder Eisbergsalat)
- geriebener Gouda
- Gurke
- Tomaten
- Mozzarella
- Oliven
- Apfel

ZUBEREITUNG

1. Für die Muscheln die Karotten reiben und in eine Schüssel geben. Restliche Zutaten hinzugeben und alles vermengen.
2. Anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech die Karottenmasse mit einem Löffel auf dem Blech verteilen. Achtung: Genug Platz zwischen den Muscheln lassen!
3. Die Muscheln mit einem weiteren Backpapier abdecken und flach drücken.
4. Bei 180 Grad Celsius für 18 Minuten im Backofen backen, bis sie goldbraun und leicht knusprig sind.
5. Sobald die Muscheln aus dem Ofen kommen, die Muschel mit Hilfe eines Nudelholzes in Form bringen.
6. Zuletzt alle Zutaten auf den Muscheln verteilen.

