Rezept

Gemüsemuffins mit Bacon

Ein Rezept von Gemüsemuffins mit Bacon, am 29.04.2024

Zutaten

- **100 g** Bacon in Scheiben (Frühstücksspeck)
- **2** rote Zwiebeln
- **6** Eier (M)
- Pfeffer
- **2** rote Paprikaschoten
- **100 g** TK-Erbsen
- Salz

Außerdem:

- 12er-Muffinform
- **12** Papierförmchen oder Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Muffins | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal, 5 g F, 5 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Den Bacon in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und Samen und Trennwände entfernen. Die Hälften dann in feine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Papierförmchen in die Vertiefungen der Muffinform setzen oder die Mulden mit Butter einfetten.

2. Den Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Sobald das Fett austritt, die Paprika- und Zwiebelwürfel zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die tiefgekühlten Erbsen unterrühren. So tauen die Erbsen auf und kühlen die Mischung gleichzeitig ab.

3. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und die Bacon-Gemüse-Mischung unterheben. Behutsam mit Salz und Pfeffer würzen. (Vorsicht, der Bacon ist schon sehr salzig.) Die Masse gleichmäßig in die Vertiefungen der Form füllen und im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Die Muffins leicht abgekühlt aus der Form lösen und sofort warm genießen oder auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.