

Rezept

Griechische Rührei-Muffins

Ein Rezept von Griechische Rührei-Muffins, am 28.06.2026

Zutaten

1 rote Zwiebel	½ rote Paprika
30 g schwarze Oliven (entsteint)	100 g Feta-Schafskäse
½ Bund glatte Petersilie	5 Eier (M)
Salz	Pfeffer

Außerdem

- 1 EL** weiche Butter und 2 EL Vollkorn-Dinkelmehl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 6er-Muffinform | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal, 12 g F, 9 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Mulden der Muffinform mit Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben (alternativ nur sechs Mulden einer 12er-Muffinform verwenden).
2. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften klein würfeln. Die Oliven halbieren, den Feta zerbröseln. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken.
3. Die Eier in einer Rührschüssel verquirlen und Zwiebel, Paprika, Oliven, Feta und Petersilie hinzufügen. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermasse gleichmäßig in den sechs Mulden verteilen. Die Muffins im Ofen (Mitte) 25-30 Min. backen. Anschließend die Form herausnehmen und ca. 10 Min. abkühlen lassen, dann die Muffins aus der Form lösen.