

## Rezept

# Kartoffel-Muffins mit Schinken

Ein Rezept von Kartoffel-Muffins mit Schinken, am 05.12.2025

## Zutaten

<b>250 g</b>	mehlig kochende Kartoffeln		Salz
<b>1</b>	Würfel frische Hefe (42 g)		1/2 TL Zucker
<b>500 g</b>	Weizenmehl (Type 1050)	<b>2 Päckchen</b>	gemischte TK-Kräuter
<b>150 g</b>	gekochter Schinken	<b>60 g</b>	Sonnenblumenkerne
<b>48</b>	Papier-Backförmchen		Mehl zum Arbeiten
<b>1</b>	Eigelb	<b>2 EL</b>	Milch
<b>5 EL</b>	geriebener Pizzakäse		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 24 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und abbürsten, zugedeckt in leicht gesalzenem Wasser in 20 Min. gar kochen. Inzwischen Hefe und Zucker mit 175 ml lauwarmem Wasser verrühren und zugedeckt 20 Min. gehen lassen.
2. Die Kartoffeln pellen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken, dann mit dem Hefewasser, dem Mehl, 2 TL Salz und den Kräutern zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gut aufgehen lassen.
3. Den Schinken klein würfeln und mit den Sonnenblumenkernen unter den Teig arbeiten. Den Teig mit bemehlten Händen zu Kugeln formen, die in der Größe zwischen Tischtennis- und Tennisbällen liegen.
4. Je 2 Papierförmchen ineinander setzen und auf ein Backblech stellen, die Teigkugeln hineinssetzen. 10 Min. gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 175° vorheizen.
5. Das Eigelb mit der Milch verquirlen, auf die Törtchen pinseln. Den Pizzakäse aufstreuen. Törtchen im Backofen (Mitte, Umluft 160°) in 25 Min. goldgelb backen.