Rezept

# Kinderhit: Frikadellen-Muffins

Ein Rezept von Kinderhit: Frikadellen-Muffins, am 24.04.2024

## Zutaten

- **1** Scheibe altbackenes Brot
- **1** kleine Zwiebel
- **250 g** gemischtes Hackfleisch
- **2 EL** Magerquark
- Salz
- edelsüßes Paprikapulver
- **1** kleine rote Paprikaschote
- **1** Knoblauchzehe
- **1** Ei
- Semmelbrösel nach Bedarf
- Cayennepfeffer
- Fett für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 große Muffinform mit 12 Mulden | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal

## Zubereitung

1. Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Das Brot in warmem Wasser einweichen. Paprika waschen, putzen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein würfeln. Die Muffinmulden einfetten.

---

2. Das Brot gut ausdrücken, mit Hackfleisch, Ei, Quark, Paprika, Zwiebel und Knoblauch verkneten. Ist der Teig zu klebrig, etwas Semmelbrösel unterkneten. Den Teig mit Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver würzen und in die Mulden verteilen. Im Ofen (Mitte) 15-20 Min. backen.