

## Rezept

# Lachs-Muffins mit Avocado und Mais

Ein Rezept von Lachs-Muffins mit Avocado und Mais, am 12.06.2026

## Zutaten

<b>230 g</b> Mais (Glas oder Dose)	<b>100 g</b> Emmentaler
<b>2 EL</b> Vollkorn-Dinkelmehl	<b>2</b> Eier (M)
<b>2 TL</b> salzfreie Gemüsebrühe (Instant)	<b>½</b> Avocado
<b>1 TL</b> Zitronensaft	<b>200 g</b> Lachsfilet
<b>1 EL</b> gehackter TK-Dill	<b>½ TL</b> edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer
<b>¼ TL</b> rosenscharfes Paprikapulver (für die Großen)	

### Außerdem:

Muffinform (mit 8 Mulden)	<b>8</b> Muffin-Papierförmchen
---------------------------	--------------------------------

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal, 12 g F, 12 g EW, 8 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 160° vorheizen, die Papierförmchen in 8 Mulden der Muffinform setzen. (Alternativ die Silikon-Muffinform kalt ausspülen). Den Mais in ein Sieb abgießen, gut abspülen und abtropfen lassen. Den Käse reiben. Den Mais in einem Hochleistungsmixer fein pürieren und in eine Schüssel füllen. Käse, Mehl, 1 Ei und Gemüsebrühe unterrühren.
2. Das Fruchtfleisch der Avocado mit einem Löffel aus der Schale heben, klein würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Den Lachs kalt abspülen, trocken tupfen und eventuell verbliebene Gräten entfernen. Das Filet in 1-2 cm große Stücke schneiden und pürieren. Das Lachspüree mit dem übrigen Ei, Dill und edelsüßem Paprikapulver in einer Schüssel verrühren.
3. Maispüree, Avocadowürfel und Lachsmasse für das Baby mit einem Esslöffel gleichmäßig übereinander in 2 Förmchen schichten. Zwischendurch leicht andrücken. Danach für die Großen das übrige Maispüree kräftig mit Salz und Pfeffer, die restliche Lachsmasse mit Salz, Pfeffer und scharfem Paprikapulver würzen. Mit den übrigen Avocadowürfeln in 6 weitere Förmchen schichten.
4. Die Muffins im Ofen (Mitte) ca. 35 Min. backen. Herausnehmen und mindestens 1 Std. auskühlen lassen, damit sie Stabilität bekommen. Für Beikostanfänger geviertelt anbieten.