

Rezept

Nudelmuffins

Ein Rezept von Nudelmuffins, am 11.05.2024

Zutaten

150 g Gabel-Spaghetti	Salz
100 g TK-Erbsen	½ Bund Schnittlauch
75 g Kochschinken	4 Eier
50 ml Milch	75 g geraspelter Gratinkäse
r Pfeffer	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
1 Dose stückige Tomaten (400 g)	1 TL getrockneter Oregano
Rucola zum Garnieren (nach Belieben)	12 Muffin-Papierförmchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal, 15 g F, 25 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Nudeln und die Erbsen in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in schmale Röllchen schneiden. Den Schinken würfeln. Die Eier mit Milch, Käse, ½ TL Salz und etwas Pfeffer in einer Rührschüssel verquirlen. Nudeln, Erbsen, Schinken und Schnittlauch unter die Eiermasse heben.
3. Eine 12er-Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Die Nudelmasse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 12 Min. backen.
4. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen, aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Nudelmuffins aus den Mulden lösen. Auf Teller verteilen, nach Belieben mit Rucola garnieren und mit der Tomatensauce servieren. Dazu passt ein knackiger grüner Salat.