

Rezept

Thunfischmuffins

Ein Rezept von Thunfischmuffins, am 06.05.2024

Zutaten

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (145 g Abtropfgewicht)	50 g Gouda (max. 45 % Fett i. Tr.)
½ rote Paprikaschote	½ Zucchini (ca. 150 g)
1 Zwiebel	1 Bund Dill
1 EL Frischkäse (max. 16 % Fett absolut)	2 Eier
Pfeffer	Salz
Silikon-Muffinform oder beschichtete Form	½ TL edelsüßes Paprikapulver
	Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Muffins | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Muffinform fetten und in den Kühlschrank stellen. Den Thunfisch auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Gouda grob raspeln.
2. Den Zucchini waschen, schälen, halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen. Das Zucchinofruchtfleisch in ganz kleine Würfel schneiden. Die Paprika putzen, waschen und ebenfalls sehr fein würfeln.
3. Den Dill kalt abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Zwiebel schälen und würfeln.
4. Den gut abgetropften Thunfisch mit einer Gabel zerpfücken und mit Käse, Zucchini, Paprika, Dill, Zwiebel, Eiern und Frischkäse gründlich vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
5. Die Thunfischmasse in die Vertiefungen der Muffinform füllen. Die Muffins im Backofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Aus dem Backofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Warm oder kalt genießen. Dazu passt Salat und ein Dip.