

Dauer: Mittel

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Jausenrezepte

Vorspeisen und Salate

Saison: Ganzjährig

Für: 1 Stück

Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zutaten

1	kleine Kartoffel
1	Ei
10 G	würziger Käse
	Salz
	Pfeffer
	Schnittlauch
1 EL	Milch
	Butter für die Muffinform

Zubereitung

1. Je nach Anzahl der Eiermuffins die zubereitet werden die entsprechende Anzahl an Mulden in der Muffinform großzügig ausbuttern.
2. Das Backrohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Für die Kartoffel-Käse Eiermuffins die gekochten Kartoffeln schälen und fein blättrig schneiden, dann in die Muffinform geben.
4. Den Käse fein reiben.
5. Das Ei in einer Schüssel mit Milch, den Gewürzen und dem Schnittlauch versprudeln, dann den Käse hinzugeben und dieses Gemisch über die Kartoffeln geben.

   Variante: Nach Belieben können Speckwürfel oder fein geschnittene würzige Hartwurst hinzugegeben werden.

6. Die Eiermuffins im Backrohr für 16 bis 18 Minuten goldgelb backen.

Isst-Gut-Rezept, Erdäpfel-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Ideal als Mittagsjause zum Mitnehmen! Dazu passt eine knackige regionale Rohkost und ein Joghurtdip!