



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!