

Eiermuffins mit Gemüse

Dauer: Mittel Kategorie: Jausenrezepte Vorspeisen und Salate Saison: Ganzjährig Für: 1 Stück



© Salzburger Agrar Marketing/Martina Höfelmaier

Zutaten

1	mittelgroßer Shiitake Pilz
0,5	Frühlingszwiebel
1	Ei
10 G	würziger Käse
	Salz
	Pfeffer
	Petersilie
1 EL	Milch
	Butter für die Muffinform

Verfasst von: Martina Höfelmaier

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. Shiitakepilze in feine Würfel schneiden, die Frühlingszwiebel in feine Ringe.
4. Beides zusammen in einer Pfanne anschwitzen, das Gemisch dann in vorgesehene Muffinform geben.
5. Käse fein reiben.
6. Ei in einer Schüssel mit Milch, Gewürzen und Petersilie versprudeln, Käse hinzugeben.
7. Das Ei Gemisch über das Gemüse in die Muffinform geben.

Variante: Für die Eiermuffins mit Gemüse kann jegliches Gemüse nach Belieben verarbeitet werden, Paprika und Mais, Erbsen oder Karotten, was schmeckt und Saison hat bzw. was zu Hause vorrätig ist.

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

Dazu passt Salat oder Gemüsesticks, schmeckt warm oder kalt.