



# Österreichische Muffins

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/oesterreichische-muffins.jsp>



Alpenländische Küche für Ihr Zuhause: Probieren Sie mit unserem Rezept für Österreichische Muffins eine herzhafte Zwischenmahlzeit mit Speck und Käse aus!

## Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
2	Kürbiskernbrötchen, vom Vortag	
100 ml	Milch	
2 kleine	Schalotte	
1 Scheibe	Speckstreifen, fein geschnitten	
1 EL	Rapsöl, kalt gepresst	
2	Ei	
1 Scheibe	Schnittkäse	
2 EL	glatte Petersilie, fein gehackt	
1 EL	Weizenkeime	
0,5 TL	Paprikapulver, edelsüß	
	Pfeffer	
	Salz	

Zum Einfetten:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
	Butter	

## Mixteller Rezept



Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp  
Foto: Konzeptstudio Feierabend / Fotolia  
Video: Jan Reiff

## Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**

Zubereitungszeit: **10 Min.**

Fertig in: **30 Min.**

Je Portion : **963 kJ, 230 kcal, 16 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 11 g Fett, 129 mg Cholesterin**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

## Zubereitung

1. ) Backofen auf 175 Grad Innentemperatur vorheizen.
2. ) Das Brötchen in 1 cm große Würfel schneiden und die erwärmte Milch über diese Würfel geben.
3. ) Schalotte und Speck fein würfeln. Öl erwärmen, 1 Tropfen Wasser sollte darin brutzeln und die Zwiebeln und den Speck darin glasig dünsten.
4. ) Speckmasse abkühlen lassen und mit den Brötchenwürfeln und den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken.
5. ) Muffinform einfetten. Je 1 Esslöffel Knödelteig in die Förmchen geben. 20 Minuten auf der mittleren Schiene mit Umluft backen.

## Küchenutensilien

Muffinform mit 12 Aussparungen 2 Personen = 1/2 Form 4 Personen = 1 Form 8 Personen = 2 Formen Für unterwegs: Papier-Patisserieförmchen

## Ernährungstipp

Diese Muffins schmecken warm und kalt!