



# Österreichische Muffins

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



## Rezeptinformation

Zutaten für: **8 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**

## Zutaten

Zutaten für: 8 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
4	Kürbiskernbrötchen, vom Vortag	
200 ml	Milch	
4 kleine	Schalotte	
2 Scheibe	Speckstreifen, fein geschnitten	
2 EL	Rapsöl, kalt gepresst	
4	Ei	
2 Scheibe	Schnittkäse	
4 EL	glatte Petersilie, fein gehackt	
2 EL	Weizenkeime	
1 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

## 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!