

Omelette-Muffins



Herzhafte Omelette-Muffins sind kleine Eierküchlein, die im Backofen gebacken werden. Ob mit Speck oder vegetarisch mit viel Gemüse, verfeinert mit frischen Kräutern und bestreut mit einem Käse nach Wunsch - die Varianten sind unzählig. Fluffig und reich an Proteinen sind sie perfekt zum Frühstück oder Brunch mit der Familie oder Freunden oder auch als Meal-Prep für unterwegs.

6 Stück

Zubereitungszeit: 15 min

Wartezeit: Backzeit: 20 min

1. ZUTATEN

- 1. 7 Eier (Gr. M)
- 2. 50 ml Milch
- 3. 1 Paprika
- 4. 6 Kirschtomaten
- 5. 1 2 Schalotten
- 6. 4 Scheiben Frühstücksspeck (optional)
- 7. Frische Kräuter nach Geschmack (hier Schnittlauch und Basilikum)



- 8. 50 g geriebenen Käse nach eurem Geschmack (hier Gouda)
- 9. Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß zum Würzen
- 1. ZUBEREITUNG
- 2. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 3. Sechs Mulden einer Muffin-Backform einfetten (außer bei Silikonformen).
- 4. Paprika, Schalotten und Speck in kleine Würfel schneiden. Alles einige Minuten in einer Pfanne anschwitzen. Die Tomaten halbieren und zum Schluss kurz mit in die Pfanne geben. In jede Muffin-Mulde zwei Tomatenhälften geben. Paprika, Schalotten und Speck ebenfalls in die Mulden füllen.
- 5. Die Eier mit Milch gründlich in einem Messbecher verrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- 6. Die Kräuter schneiden oder hacken und zur Eimasse geben. Kurz verrühren, dann über die Gemüse-Speck-Würfel gießen. Die Mulden sollten ungefähr zu ¾ gefüllt sein.
- 7. Mit geriebenem Käse bestreuen und für ca. 20 Minuten backen.
- 8. Anschließend die Omelette-Muffins aus der Form holen. Vor dem Servieren nach Wunsch mit Kräutern garnieren.
- 9. Die Omelette-Muffins schmecken warm und kalt richtig gut.