

Omelette-Muffins



Herzhafte Omelette-Muffins sind kleine Eierkuchlein, 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 $\frac{3}{4}$ 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.