Fleisch-Eier-Muffins

Die Fleisch-Eier-Muffins sind einfach zuzubereiten, eignen sich hervorragend als Low-Carb-Mahlzeit, Meal Prep oder herzhafte Jause und schmecken sowohl warm als auch kalt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

400 g	Rinderfaschiertes (feines Rinderhackfleisch)
1 TL	Zwiebelpulver
1 TL	Knoblauchpulver
1 TL	Paprikapulver (edelsüß)
	Salz und Pfeffer
3 Stk.	Eier
1 Handvoll	frische Petersilie
1 Stk.	Tomate
35 g	Mozzarella gerieben

Zubereitung

1. Um köstliche Low Carb **Fleisch-Eier-Muffins** zu backen, den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Das Rinderfaschierte in eine große Schüssel geben und mit Zwiebelpulver, Knoblauchpulver sowie Paprikapulver würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alle Zutaten mit den Händen gründlich verkneten, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Anschließend kurz beiseitestellen.

3. Die Eier in eine separate Schüssel schlagen. Die Petersilie fein hacken und zusammen mit Salz und Pfeffer zu den Eiern geben. Alles gründlich miteinander verquirlen. Die Tomaten in sehr kleine Würfel schneiden und zur Eiermasse geben. Anschließend den geriebenen Mozzarella unterrühren, sodass eine gleichmäßige Füllung entsteht.

4. Aus dem gewürzten Faschierten sechs gleich große Kugeln formen und jeweils in die Mulden

eines 6er-Muffinblechs drücken. Dabei das Fleisch am Boden und am Rand gut andrücken, sodass in der Mitte eine großzügige Vertiefung für die Eierfüllung entsteht.

5. Die vorbereitete Eiermasse mit einem Esslöffel gleichmäßig in die Vertiefungen der Fleischmuffins füllen. Das Muffinblech in den vorgeheizten Backofen geben und die Fleisch-Eier-Muffins backen, bis das Faschierte vollständig durchgegart, die Eiermasse gestockt und die Oberfläche goldbraun ist. Die fertigen **Muffins** einige Minuten in der Form ruhen lassen, anschließend vorsichtig herauslösen und warm servieren.

Tipp

Die Fleisch-Eier-Muffins schmecken hervorragend mit einem knackigen Salat, frischem Gemüse oder einem würzigen Dip aus Sauerrahm und Kräutern. Auch als Meal Prep lassen sie sich gut vorbereiten und am nächsten Tag kalt oder kurz aufgewärmt genießen.