

Käse-Spinat-Muffins

Käse-Spinat-Muffins sind eine schnelle Mahlzeit und ideal zum Frühstück, Brunch oder als kleiner Snack. Das einfache Rezept ist unkompliziert zubereitet und schmeckt warm und kalt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

150 g	Blattspinat (frischer)
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 EL	Pflanzenöl
8 Stk.	Eier
80 ml	Vollmilch
100 g	Bergkäse (o.ä.würzigen Käse)
20 g	Parmesan gerieben
1 Prise	Salz und Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss
	Parmesan gerieben (zum Bestreuen)
10 g	Butter (für die Muffinform)

Zubereitung

1. Für die **Käse-Spinat-Muffins**, das Backrohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Muffinform mit 12 Mulden dünn mit Butter ausstreichen. Den Blattspinat gründlich waschen und gut trocken schleudern. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch kurz anschwitzen und den Blattspinat hinzufügen. Etwa 2 Minuten unter Rühren andünsten, bis der Spinat zusammenfällt. Vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Überschüssige Flüssigkeit bei Bedarf abgießen.
3. Währenddessen die Eier mit der Milch verquirlen. Geriebenen Bergkäse und den geriebenen

Parmesan unterrühren und die Eiermasse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

4. Den **Spinat** gleichmäßig auf die Muffinmulden verteilen und die Eier-Käse-Mischung darüber gießen. Die Mulden nur etwa zu drei Vierteln füllen. Anschließend mit etwas Parmesan bestreuen. Die Käse-Spinat-Muffins im vorgeheizten Backrohr etwa 20 Minuten goldbraun backen, bis die Eiermasse vollständig gestockt ist. Nach dem Backen etwa 5 Minuten in der Form ruhen lassen und anschließend vorsichtig herauslösen.

Tipp

Die Käse-Spinat-Muffins schmecken warm besonders gut, eignen sich aber auch für unterwegs oder als kalter Snack. Dazu passt ein frischer Blattsalat oder ein leichter Kräuterdip.