



Hackfleisch-Brezenmuffins auf bunter Paprikasauce

Zutaten (für vier Personen)

2 altbackene Brezen
160 ml Milch
2 Eier
320 g Hackfleisch (gemischt)
60 g Zwiebelwürfel
1 EL Öl
2 Knoblauchzehen
1 EL gehackte Blattpetersilie
1 EL gerösteter Sesam
80 g Paprikawürfel (bunt)
1 EL Olivenöl
80 g feine Zwiebelwürfel
150 ml Tomatensaft
200 ml Gemüsebrühe
1 EL Chiliflocken
8 Salbeiblätter
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 45 Minuten)

Altbackene Brezen in feine Scheiben schneiden, mit erhitzter Milch angießen, kurz vermengen, dann fein gewürfelten Knoblauch und gehackte Petersilie mit unterheben. Zwiebelwürfel in heißem Öl glasig angehen lassen, das Hackfleisch zugeben, kurz mit anrösten und kalt werden lassen. Dann zu den Brezen geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Eier verschlagen, zur Masse geben, gut vermischen. Muffinform einfetten, den Boden mit Backpapier auslegen und die Masse einfüllen. Mit geröstetem Sesam bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad knapp 20 Minuten backen.

Zwiebelwürfel in heißem Öl glasig angehen lassen, Paprikawürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Tomatensaft angießen, mit Gemüsebrühe auffüllen und auf den Biss dünsten lassen. Zum Schluss Salbeiblätter zugeben. Auf einem flachen Teller als Spiegel angießen, die Muffins stürzen und daraufsetzen. Zum Schluß mit Chiliflocken bestreuen mit Salbeiblättern garnieren.

Nährwerte pro Person

463 kcal - 28 g Fett - 25 g Eiweiß - 31 g Kohlenhydrate - 3 BE