



Garnelenmuffins mit Queller und Wildkräutersalat

Zutaten (für vier Personen)

2 Eier
2 EL Schmand
150 g Queller
200 g kleine Garnelen
2 EL Paprikawürfel (bunt)
je 1 EL gehackte Kräuter (Schnittlauch, Dill, Petersilie)
300 g Tarteteig (Fertigprodukt)
2 EL feine Brotwürfel
Salz und Pfeffer

Garnitur:

je 1 EL Queller, Chilifäden, Paprikawürfel

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Eier gut verschlagen, etwas Schmand mit unterziehen, mit Salz und Pfeffer würzen, fein geschnittenen Queller, Garnelen, fein gewürfelten Paprika, Schnittlauchröllchen, gehackte Petersilie und gehackten Dill zusammen mit den verschlagenen Eiern gut vermengen, leicht würzen.

Gefettete Muffinförmchen mit ausgerolltem, rund ausgestochenem Teig auslegen. Feine Brotwürfel auf den Teigboden streuen. Masse einfüllen, im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad Celsius circa 25 Minuten ausbacken. Muffins auf Glasplatte anrichten, mit etwas Queller, Chilifäden und feinen Paprikawürfeln garnieren.

Dieses Gericht ist ovo-lacto-pescetarisch.

Nährwert pro Portion

493 kcal – 24 g Fett - 22 g Eiweiß – 49 g Kohlenhydrate – 4 BE