

KOCH BIBLIOTHEK

Schleswig - Holstein

im Förderverein Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld e.V./Elmar-Limberg-Platz 4/I.OG/23554 Lübeck

kochbuchbibliothek-sh@gmx.de * www.gemeinsamtafeln.com * 0171-9073606 * 

Festes Treffen: Dienstag ab 10.00 Uhr und nach Absprache/Veranstaltung

KoBi's Rezeptwelt Kinder

„Rührei-Muffin ...zum Frühstück“

Zutaten (6-8 Muffin)

6 Eier, 50 Milliliter Vollmilch, ½ rote Paprika, 1 Tomate, 2 Frühlingszwiebeln, 1 rote Zwiebel, 50 Gramm Gouda gerieben, gehackte frische Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Fett zum Einfetten

Zubereitung

- Die Muffinformen gründlich einfetten und den Ofen auf Ober-, Unterhitze 200 Grad vorheizen
- Paprika und Tomate, waschen, putzen und fein würfeln
- Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in ganz feine Ringe schneiden
- Zwiebeln pellen, halbieren und in Halbmonde schneiden, oder fein Würfeln – nach Geschmack
- Klein geschnittenes Gemüse in den Formen verteilen
- Eier in einer Schüssel/Rührbecher mit Käse und Milch verquirlen
- Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss würzen
- Eimasse über das Gemüse geben
- Petersilie fein schneiden
- Im Ofen ca. 20 Minuten backen
- Fertige Muffin mit etwas Petersilie bestreuen

Wer es etwas deftiger mag kann bevor das Gemüse in die Formen gefüllt wird, eine Scheibe gekochten Schinken oder Speck in die Form legen und dann erst das Gemüse einfüllen.

Alternativ kann man auch Erbsen und Champignons als Gemüse nehmen