# Herzhafte Pizza-Muffins

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Paprika, rot | 1 St. |
| Paprika, gelb | 1 St. |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Cherrytomaten | 150 g |
| Olivenöl | 2 EL |
| Rotwein, trocken | 100 ml |
| Thymian, gerebelt | 0.5 TL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Schmand | 200 g |
| Gouda, gerieben | 150 g |
| Eier | 2 St. |
| Pizzateig mit Tomatensauce | 1 St. |

## Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Muffinform

1. Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und in dünne Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen, Paprika und Zwiebel ca. 3 Min. darin unter Wenden anbraten. Mit Rotwein ablöschen und mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. 5 Min. weich schmoren, Tomaten die letzten 2 Min. mitbraten. Gemüse aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.

3. In einer Schüssel Schmand, Gouda und Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Teig ausrollen und mit einem Glas 12 Kreise ausstechen. Ein gefettetes Muffinblech damit auskleiden. Eiercreme darin verteilen und Paprikagemüse darüberstreuen.

5. Herzhafte Pizza-Muffins im Ofen ca. 18–20 Min. goldbraun backen. Lauwarm oder kalt servieren.

Guten Appetit!

# Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 658 kcal |
| Kohlenhydrate | 65 g |
| Eiweiß | 25 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 31 g |