



Mediterrane Nudel-Muffins

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Spaghetti	250 g
Schalotten	1 St.
Oliven, schwarz	80 g
Tomaten, getrocknet	80 g
Eier	6 St.
Milch	100 ml
Parmesan, gerieben	60 g
Pfeffer, schwarz	
Kräuter der Provence, getrocknet	
Butter	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, Sieb, Muffinform

1. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 10 Min. al dente garen. Dann abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Inzwischen Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Oliven und getrocknete Tomaten grob hacken.
3. In einer Schüssel Eier mit Milch und Parmesan verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Schalotte, Oliven und Tomaten mit den Spaghetti im Topf vermengen.
4. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Vertiefungen eines Muffinblechs mit Butter einfetten und Spaghetti mit Gemüse als Nester darin verteilen.
5. Eiermilch darübergießen und mediterrane Nudel-Muffins ca. 20–25 Min. im Ofen backen. Heiß oder leicht abgekühlt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Verwende für die Nudel-Muffins zu viel gekochte Nudeln. Egal, ob Penne, Tagliatelle oder Fusilli, die Nudel-Muffins begeistern jeden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	518 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	19 g