

Mediterrane Nudel-Muffins

Zeit gesamt 45min



Zubereitungszeit 25min





Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Jaiz	
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, g	etrocknet
Butter	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, Sieb, Muffinform

- 1. In einem Topf ca. 3 I 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