



BASF

We create chemistry

Rührei-Muffins mit Gemüse und Feta



45 Minuten



6 Personen



vegetarisch

Zutaten

- 5 Eier
- 1 rote Zwiebel
- ½ rote Paprika
- 30 g schwarze Oliven, entsteint
- 100 g Schafskäse
- ½ Bund Blattpetersilie
- Pfeffer

- 6er Muffinform

Zubereitung

- 1) Den Backofen auf 175°C vorheizen und die Muffinform mit Backpapier auslegen.
- 2) Zwiebel schälen und fein würfeln, Paprika waschen und würfeln. Blattpetersilie waschen und fein hacken. Oliven halbieren und den Feta zerbröseln.
- 3) Eier in einer Rührschüssel verquirlen. Alle Zutaten hinzugeben und mit Pfeffer würzen.
- 4) Ei-Masse in die mit Backpapier ausgelegte Muffinform füllen, für ca. 30 Min. bei 175°C Umluft ausbacken und anschließend 10 Min. auskühlen lassen.

Guten Appetit wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter gastronomie.basf.de/rezepte



Unser Küchentipp

Angeschnittenes Gemüse vom Vortag wie eine ½ Möhre, ¼ Zucchini & Co. lässt sich in den Rührei-Muffins ideal weiterverarbeiten.

