

Gemüse-Minis

(gebacken in Mini-Muffin-Förmchen von ca. 4 – 5 cm Durchmesser)



Zutaten für 1 Muffinblech mit 24 Mulden:

280 g	Erbsen (frisch oder TK-Ware)
ca. 1 Becher	Wasser
1 gestr. TL	Steinsalz
	Oliven- oder Sonnenblumenöl für die Form
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
30 – 40 g	getrocknete Tomaten
ca. 3 EL	Oliven- oder Sonnenblumenöl
2 leicht geh. EL	Mandeln, gemahlen
30 g	Pecorino oder Parmesan-Käse, fein gerieben
200 g	Sahne
2	Eier
½ TL	Steinsalz
reichlich	schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle
½ TL	Schabziger-Klee, gemahlen
	Chilipulver nach Geschmack
ca. 30 g	Pecorino oder Parmesankäse, fein gerieben
je 2 EL	Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne

Zubereitung:

Die Erbsen in möglichst wenig Wasser mit etwas Salz ca. 5 Min. leicht köchelnd garen und abgießen.

Die Muffinförmchen mit Öl auspinseln.

Die Zwiebel und Knoblauchzehe pellen und in feine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten ebenfalls sehr fein würfeln. Backofen auf 180 Grad C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zwiebel-, Knoblauch- und Tomaten-Würfel in einer Pfanne in Öl anbraten. Anschließend mit den Erbsen, den gemahlenden Mandeln und 30 g geriebenem Käse vorsichtig vermengen. Mischung gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und leicht flach drücken.

Sahne, Eier, Salz, Pfeffer, Schabzigerklee- und Chilipulver gründlich verquirlen und über die Gemüsemischung verteilen.

Weitere 30 g geriebenen Käse auf den Füllungen verteilen. Kürbis- und Sonnenblumenkerne ebenfalls auf den Füllungen verteilen.

Backzeit im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene: je nach Ofenleistung: ca. 15 – 20 Minuten.

Varianten:

Je 140 g Erbsen und 140 g fein gewürfelte Paprikaschote, rot oder gelb verwenden.

Dann die Paprikawürfel nicht mit den Erbsen kochen sondern mit den Zwiebeln in der Pfanne anbraten.

Es können auch klassische Muffinförmchen benutzt werden, dann ggf. wegen des größeren Volumens eine etwas längere Garzeit einplanen.

Quelle: Rezept des Monats - Ernährungs- & Gesundheitsberatung ~ Vollwertküche

<https://www.vollwertgenuss.de/rezept-des-monats>