

Pasta-Muffins

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 20 Min.

Für ein Muffins-Blech mit 12 Vertiefungen von je ca. 7 cm Ø, gefettet, oder 12 ofeneste Förmchen von je ca. 7 cm Ø

vegi

4 Esslöffel Paniermehl

220 g Teigwaren

(z. B. chinesische Nüdeli)

Salzwasser, siedend

250 g tiefgekühlte Gemüse-

mischung (z. B. Gemüse-

mischung chinoise), aufgetaut

Guss

2½ dl Halbrahm

3 Eier

3 Esslöffel Sojasauce

wenig Pfeffer

Pro Stück: 8 g Fett, 4 g Eiweiss,
9 g Kohlenhydrate, 512 kJ (123 kcal)



Schneller gehts: mit 1 Pack Wok Noodles (300g). Wok Noodles sind in vielen Coop Verkaufsstellen erhältlich.



1.

Ofen auf 220 Grad vorheizen.



2.

Vorbereitetes Muffinsblech mit Paniermehl ausstreuen.



3.

Teigwaren knapp al dente kochen, kalt abspülen, abtropfen.



4.

Teigwaren mit einer Gabel in einer Suppenkelle zu 12 Nestchen drehen.



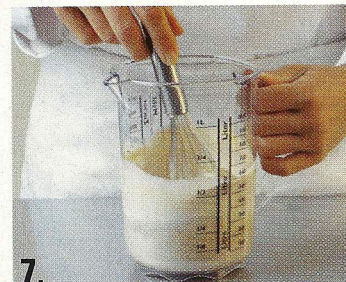
5.

Nestchen in die vorbereiteten Förmchen verteilen.



6.

Mit drei Fingern ein Loch in jedem Nestchen formen, Gemüse hineingeben.



7.

Alle Zutaten für den Guss verrühren.



8.

Guss über die Muffins giessen.



9.

Ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens backen.

