Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Pikante Muffins mit Nudeln

Kartoffeln, Reis, Nudeln und Co
Für die Verwertung von gekochten Nudeln und Gemüse
Pikante Aufläufe und im Rohr Gebackenes
Rezeptidee von Monika Mareso

Zutaten:

- Reste von Gemüse (z.B. Tomaten, Erbsen, Zucchini, Kürbis)
- n.B. etwas Zwiebel
- übrig gebliebene gekochte Nudeln
- Öl zum Einfetten
- 1 Ei (ausreichend für 6 Muffins)
- etwas Milch
- Salz
- Pfeffer
- frische oder getrocknete Kräuter
- Käse
- Butter

Zubereitung:

Gemüse in Würfel und Zwiebel fein schneiden. Nudeln mit Gemüse und Zwie- bel vermengen und in gefettete Muffinformen füllen. Spaghetti rollt man am besten mit einer Gabel auf und gibt sie so in die Formen. Ei mit etwas Milch verrühren, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und über die Nudelmuffins gießen. Käse reiben und darüber streuen. Je eine Flocke Butter auf die Muffins setzen. Die Muffins bei 200°C (mit Umluftfunktion 180°C) 15 bis 20 Minuten lang überbacken.

rund 25 bis 30 Minuten