



HACKFLEISCH-MUFFINS MIT FETA

30 min Leicht

Garzeit ca. 30 min

ZUTATEN (FÜR 12 STÜCK)

140 g Maiskörner, Dose

1 rote Paprikaschote

1 Lauchzwiebel

1 EL Pflanzenöl

2 Toastscheiben

150 g MinusL Joghurt mild 3,8 % Fett

150 g MinusL Feta

400 g Hackfleisch

2 Eier

Salz

Pfeffer, aus der Mühle
gemahlener Kümmel

Paprikapulver, edelsüß

Chilipulver

ZUBEREITUNG

Den Mais abtropfen lassen. Die Paprikaschote waschen, putzen und in kleine Stückchen schneiden. Die Lauchzwiebel waschen, putzen und in Röllchen schneiden.

Die Zwiebel und die Paprika im Öl in einer heißen Pfanne 3–4 Minuten glasig schwitzen. Dann vom Herd ziehen und den Mais untermischen. Die Toastscheiben mit dem Joghurt einweichen. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen und Papierförmchen im Muffinblech verteilen.

Den Käse würfeln. Das Hackfleisch mit den Eiern und der Gemüse Mischung vermengen. Den eingeweichten Toast (samt Joghurt) dazu geben und untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Paprika und einer Prise Chili kräftig würzen. Die Käsewürfel darunter mengen, abschmecken und die Masse in die Förmchen füllen.

Im Ofen ca. 25 Minuten backen. Danach ca. 5 Minuten ruhen lassen und am besten warm servieren.