

Saftige Thunfisch-Muffins mit Kürbis

Zutaten (für 12 Muffins):

- 2 Dosen (im eigenen Saft) Thunfisch
- 100 g Gouda
- 300 g Kürbisfleisch
- 1 rote Paprikaschote
- 1 große Zwiebel
- 2 EL gehackter Dill
- 4 Eier
- 2 EL fettreduzierter Frischkäse
- Salz
- Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Muffin-Form mit einem Pinsel mit wenig Öl einfetten.

Thunfisch abtropfen lassen, Käse raspeln. Das Kürbisfleisch (z.B. Hokkaido) sehr klein hacken (eventuell mit einem Blitzhacker oder einer Küchenmaschine). Paprika waschen und von den Kernen befreien. Zwiebel schälen. Beides sehr klein hacken.

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einem Mixer gründlich verrühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Masse auf die Muffin-Form verteilen und etwa 30 Minuten im Ofen backen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen