

Thunfisch-Muffins

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 (frisch oder TK) Dill
- 4 Eier
- 2 EL fettreduzierter Frischkäse
- Salz
- Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver

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

Den Thunfisch abtropfen lassen, den Käse raspeln. Das Kürbisfleisch (z.B. Hokkaido) sehr klein hacken (eventuell mit dem Blitzhacker oder der Küchenmaschine). Die Paprika waschen und von den Kernen befreien. Ebenso wie die Zwiebel 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 ca. 30 Minuten im Ofen backen.

Nährwerte (pro Muffin):

92,8 kcal, 10,1 g Eiweiß, 4,6 g Fett, 2,5 g Kohlenhydrate, 0,9 g Ballaststoffe

Tipp:

Die Muffins schmecken warm oder kalt. Dazu passen ein Joghurdip und ein grüner oder ein Gurkensalat.

Sie können das Kürbisfleisch außerhalb der Saison gut durch Zucchini oder Schmorgurke ersetzen.

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Diabetes
Fettleber
Fettstoffwechselstörungen
Magen-Bypass
Morbus Crohn
Parodontitis

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 05.10.2020

Koch/Köchin:

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