

Couscous-Muffins mit Gemüse-Schinken-Würfeln

ca. 55 min | einfach

Zutaten

für 12 Stück

- 150 g Staudensellerie
- 200 g Couscous (Instant)
- 150 g Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 schwach geh. TL KNORR Bouillon Gemüse 7L Glas
- 100 g Kochschinkenwürfel mager
- 3 Eier
- 12 Papierbackförmchen

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	459 kJ
Energie (Kilokalorien):	110 kcal
Fett:	3,7 g
davon gesättigte Fettsäuren:	0,9 g
Kohlenhydrate:	13 g
davon Zucker:	1,8 g
Ballaststoffe:	1,2 g
Eiweiß:	5,2 g
Salz:	0,55 g

Zubereitung

1. Staudensellerie putzen und waschen, die Stangen zuerst der Länge nach vierteln, dann in feine Scheiben schneiden. Karotten und Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl erhitzen und die Gemüsewürfelchen darin bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten quellen lassen.

2. Couscous in eine Schüssel geben, KNORR Gemüse Bouillon zugeben und untermischen. Couscous mit 1/2 l (500 ml) kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten quellen lassen.

3. Gemüse, Schinken und aufgeschlagene Eier zum Couscous geben und gut untermischen.

4. Papierbackförmchen in die Mulden eines Muffinblechs mit 12 Vertiefungen setzen und Couscousmischung einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) 25 - 30 Minuten

backen.

Tipps zu diesem Rezept

Couscous, eine nordafrikanische Getreidespezialität aus feinem Weizengrieß, ist die Grundlage dieses pikanten Gebäcks. Die Gelehrten streiten noch, ob es die West- oder die Nordafrikaner waren, die Couscous erfunden haben. Heute wird er überall auf der Welt serviert, vor allem aber in Frankreich und Marokko. Ebenso wie Nudeln oder Kartoffeln hat auch Couscous keinen intensiven Eigengeschmack, sondern erhält durch die verwendete Brühe oder durch Kräuter und Gewürze immer wieder ein neues Aroma. Bei uns kauft man Couscous in gut sortierten Supermärkten.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 25 min Backzeit: 30 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns