




Brokkoli-Muffins mit Basilikum-Pesto

 Zeit gesamt
1h

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Brokkoli	0.5 St.
Öl	2 EL
Speckstreifen	125 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Basilikum, frisch	40 g
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	4 EL
Eier	4 St.

Zubereitung

 Küchenutensilien

hohes Gefäß, große Pfanne, Pürierstab, Muffinform

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Brokkoli waschen, Strunk schälen, kleine Röschen abtrennen und den Rest würfeln.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel ca. 2 Min. anbraten. Brokkoli und Speck zugeben und ca. 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
3. Basilikum waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Knoblauch schälen und hacken. In einem hohen Gefäß mit Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Brokkoli in der Pfanne mit Eiern und 3 EL Pesto verrühren. Masse in ein gefettetes Muffinblech verteilen und im Ofen ca. 30 Min. backen. Brokkoli-Muffins mit restlichem Basilikum-Pesto servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 332 kcal

Kohlenhydrate 9 g

Eiweiß 13 g

Ballaststoffe 3 g

Fette 28 g
