



Rezepte > Mittagessen

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 gemahlen	
Basilikum, frisch	40 g
Knoblauchzehen	1 St.
Olivener Öl	4 EL
Eier	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, große Pfanne, SILVERCREST Stabmixer/ 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