

Süßkartoffel-Gemüse Muffins mit Hackbällchen

Von Sibylle Hansen, www.einfachkochenundbacken.de, beraterin-hansen@web.de

Zutaten:

- 1 Süßkartoffel
- 1 Möhre
- $\frac{1}{2}$ Kohlrabi
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Ei
- ca. 50g Parmesan, fein gehobelt
- Salz und Pfeffer
- 3 frische grobe Bratwürste

Zubereitung:

Backofen auf 220°C Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffel, Möhre, Kohlrabi und Zwiebel mit unserem Gemüseschneider in feine Spiral-Spaghetti schneiden und in die große Nixe geben.

Das Ei und fein gehobelten Parmesan hinzufügen, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Von der Kartoffel-Gemüse Mischung 12 kleine Portionen in eine Muffinform verteilen und in die Mitte eine kleine Vertiefung drücken.

Die Mettfüllung aus den Bratwürsten zu 12 kleinen Kugeln formen und in diese Vertiefungen hineinlegen.

Die Muffinform auf den Rost auf mittlere Einschubhöhe in den Backofen geben und ca. 25 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen, vorsichtig aus den Muffinmulden heben und servieren.



Sibylle Hansen

selbständige Beraterin für Pampered Chef und Thermomix Repräsentantin im Raum Paderborn

Eichenweg 55, 33178 Borcheln, Mobil: 0175 2454 082

Mail: beraterin-hansen@web.de www.einfachkochenundbacken.de