

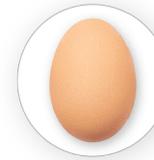
Regenbogenmuffins



Hättest Du es gewusst?

Eier haben, wie Autos, ihr eigenes Kennzeichen damit man Ihre Herkunft und Haltungsform verfolgen kann:

0 = Öko 1 = Freiland 2 = Bodenhaltung 4 = Kleingruppenhaltung
DE steht für Deutschland



5 Eier



2 EL Frischkäse



100ml Milch



1/2 TL Paprikapulver



1/2 TL Salz



1/2 TL Pfeffer



1/2 Dose Mais



Je 1/2 Paprika rot & grün



3 Scheiben Kochschinken



4 Stück Cocktailtomate



100g Gouda, gerieben



1 Frühlingszwiebel



2 EL Pflanzenöl

Hauptspeise

60 Minuten

4 Personen



Regenbogenmuffins sind ein tolles Schnellgericht und super zum Reste-Verwerten. Für die Grundmasse benötigst Du nur Zutaten die immer zuhause sind.

Wer die **vegetarische Variante** bevorzugt verzichtet einfach auf den Kochschinken.

TIPP: Als Beilage passt ein frischer Salat perfekt dazu (Rezepte für das Dressing findest Du bei Kinder-Kochkurs.com).

Wir legen los...

- Bevor es los geht schaffe Dir genügend Platz, wasche Deine Hände und ziehe am besten eine Schürze oder Kochjacke an.
- Wenn Du Dir nicht mehr ganz sicher bist wie die einzelnen Schritte gehen, dann schau Dir einfach noch einmal das Video zum Rezept von Kinder-Kochkurs.com an.
- **Wichtig:** wenn Du Dir am Herd oder Ofen noch nicht sicher bist, dann bitte einfach einen Erwachsenen um Hilfe.



1. Vorbereitung

- Lege Deine Zutaten bereit.
- Lege Dein Zubehör bereit.
- Heize den Ofen auf 200° Ober- & Unterhitze vor.

(**ACHTUNG: ** Der Ofen muss leer sein!)



2. Eiermasse anrühren

- Schlage die Eier nach einander in eine Tasse.
- Gebe sie zusammen mit Frischkäse, Milch und Gewürzen in eine Schüssel.
- Verrühre die Masse kräftig mit dem Schneebesen.



3. Wunschzutaten

Nun ist Zeit für Deine Wunschzutaten:

- Schneide den Schinken in Würfel.
- Schneide die Paprika in Würfel.
- Teile die Cocktailtomaten in Hälften.
- Schneide die Frühlingszwiebel in Ringe.



4. Muffinform

- Öle die Muffinform mit einem Pinsel oder Küchenpapier gut aus.



5. Muffins befüllen

- Fülle Deine Wunschzutaten in das Förmchen (es sollte 1/2 voll sein).
- Gieße nun die Eiermasse in das Förmchen.
Achtung: Lasse oben 1-2cm Rand!
- Streue Käse über die Eiermasse.



6. Muffins garen

- Schiebe die Muffins in die mittlere Stufe des Backofens.
- Jetzt müssen die Muffins etwa 30-40 Minuten garen bis sie schön knusprig sind.
- Stelle Dir einen Küchenwecker!

Vorsicht, der Ofen ist heiß!



7. Servieren

- Sobald die Regenbogenmuffins „gestockt“ (= fest) sind und oben eine schöne, braune Farbe bekommen kannst Du sie aus dem Ofen nehmen und servieren.



Guten Appetit!

Ich liebe Feedback! Gerne kannst Du mir schreiben oder Bilder von Deinem Gericht auf Facebook teilen. info@kinder-kochkurs.com; #kikocom; www.facebook.com/Kinderkochkurscom/

Einkaufsliste für Regenbogenmuffins

Das Rezept ist für **4 Personen** ausgelegt.

Bevor Du einkaufen gehst überprüfe, ob Du einige der benötigten Zutaten evtl. schon zuhause hast.

Tipp: Die Umwelt & die Landwirte in Deiner Umgebung freuen sich, wenn Du insbesondere Produkte aus Deiner Region kaufst. Wenn Du dafür auf den Wochenmarkt gehst kannst Du auch kleinere Mengen kaufen.

Habe ich	Kaufen				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5 Eier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je 1/2 Paprika rot & grün
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 EL Frischkäse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 Scheiben Kochschinken
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	100ml Milch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4 Stück Cocktailtomaten
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1/2 TL Paprikapulver	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	100g Gouda, gerieben
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1/2 TL Salz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 Frühlings-zwiebel
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1/2 TL Pfeffer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 EL Pflanzenöl
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1/2 Dose Mais			

Viel Spaß
beim Einkaufen!



Ich liebe Feedback!

Gerne kannst Du mir schreiben oder Bilder von Deinem Gericht auf Facebook teilen.
Email: info@kinder-kochkurs.com Instagram: [#kikocom](https://www.instagram.com/kikocom) Facebook: [facebook.com/Kinderkochkurscom/](https://www.facebook.com/Kinderkochkurscom/)

Zubehörliste für Regenbogenmuffins

Hier findest Du einen Überblick, welches Kochzubehör wir für dieses Gericht benötigen.

Tipp: Sollte Dir etwas fehlen musst Du nicht gleich ins nächste Küchenfachgeschäft laufen! Bitte doch einfach Oma, Opa oder einen Nachbarn dieses für ein paar Stunden ausleihen zu dürfen.

- 1 Tasse
- 1 Schüssel
- 2 Bretter
- 1 Messer
- 1 Schneebesen
- 1 Pinsel
- 6-8 Muffinsförmchen

Viel Spaß
beim Vorbereiten!



Ich liebe Feedback!

Gerne kannst Du mir schreiben oder Bilder von Deinem Gericht auf Facebook teilen.
Email: info@kinder-kochkurs.com Instagram: [#kikocom](https://www.instagram.com/kikocom) Facebook: [facebook.com/Kinderkochkurscom/](https://www.facebook.com/Kinderkochkurscom/)