

Couscous-Muffins mit Gemüse-Schinken-Würfeln

Zutaten für 12 Stück:

- 150 g Staudensellerie
- 150 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 EL Keimöl
- 200 g Couscous (Instant)
- 3 TL Gemüse-Bouillon (Bioqualität)
- 100 g magere Kochschinkenwürfel
- 3 Eier
- 12 Papierbackförmchen

1 Staudensellerie putzen und waschen. Die Stangen zuerst der Länge nach vierteln, dann in feine Scheiben schneiden. Möhren und Zwiebel schälen und fein würfeln. Keimöl in einer Pfanne erhitzen. Gemüswürfelchen darin bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen.

2 Couscous in eine Schüssel geben, Bouillon zugeben und untermischen. Couscous mit einem halben Liter 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 zwölf Vertiefungen setzen. Couscoustmischung einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 25–30 Minuten backen.

Tipp: Couscous ist eine nordafrikanische Getreidespezialität aus feinem Weizengrieß. Es gibt sie in gut sortierten Supermärkten.

