



### Zutaten

- 1 rote **Paprika**
- 120 g **TK Erbsen**
- 2 **Frühlingszwiebeln**
- 50 g **Mais**
- 250 g **Mehl**
- 2 TL **Backpulver**
- 200 g **Quark**
- 2 **Eier**
- 1 TL **Salz**
- 50 g **geriebener**
- Emmentaler**
- Muffinblech**

# Pizza Muffin



12 Stück

Ein Rezept von Foodio/[www.Foodio.de](http://www.Foodio.de)

- 1/ **Backofen** auf 200 °C Ober-Unterhitze vorheizen. **Muffinblech** einfetten.
- 2/ **Paprika** waschen und fein würfeln. **Frühlingszwiebel** putzen und in feine Ringe schneiden. **Mais** abseihen. **Erbsen** in eine kleine Schüssel geben.
- 3/ **Mehl** mit **Backpulver**, **Quark**, **Eiern** und **Salz** zu einem glatten Teig verrühren.
- 4/ **Käse**, **Paprika**, **Erbsen**, **Mais** und **Frühlingszwiebeln** unter den Teig heben und in die Mulden des Muffinblechs verteilen. Im heißen Backofen ca. 20 Minuten backen.

### Hinweis



**Gemüse austauschbar** nach Vorlieben  
Winter/Herbst: Brokkoli, Fenchel  
Sommer: Zucchini, Möhren





### Zutaten

250 g **Couscous**

5 EL **Tomatenmark**

100 ml gutes **Olivenöl**

4 **Lauchzwiebeln**

250 g **Cherrytomaten**

**Petersilie**

**Salz**

**Pfeffer**

# Couscous Salat



8 Portionen

Ein Rezept von koch mit/[www.koch-mit.de](http://www.koch-mit.de)

1/ **Couscous** nach Packungsanleitung zubereiten. **Unbedingt bissfest kochen.**

2/ Während der Couscous gar zieht, die **Lauchzwiebeln** und **Cherrytomaten** waschen. Lauchzwiebeln in Ringe und die Cherrytomaten klein schneiden.

3/ Die **Petersilie** waschen, abschütteln und grob hacken.

Übrigens: die Stiele können sehr fein gehackt auch dazugegeben werden.

**Couscous** in die Salatschüssel geben und mit **Tomatenmark, Salz, Pfeffer** und **Öl** gründlich verrühren.

4/ **Restlichen Zutaten unterheben.** Der Salat kann gleich gegessen werden oder noch ein paar Stunden durchziehen. Vor dem Servieren mit Petersilie dekorieren.



### Hinweis

**Weitere Zutaten** wie **Feta, Gurke**

**oder Datteln** können den Salat noch aufwerten.

Würzen Sie den Salat mit dem Linsenaufstrich für eine mediterrane Würze.

