

Bolognese-Muffins



Zutaten

- 50 g Zwiebeln
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 300 g Hackfleisch, gemischt
- 50 g Erbsen, tiefgefroren
- 140 g Mais a.d. Dose
- 250 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Spaghetti Bolognese
- 400 g Pizzateig a.d. Kühlregal
- 100 g Käse, gerieben

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (150°C Umluft) vorheizen.
2. Für die Bolognese-Sauce: Zwiebeln schälen und klein schneiden.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Hackfleisch darin kräftig anbraten. Zwiebelwürfel und Erbsen zugeben und kurz mit anbraten. Mais abtropfen lassen und ebenfalls zugeben.
4. Wasser dazu gießen. MAGGI Fix für Spaghetti Bolognese einrühren, aufkochen und bei geringer Wärmezufuhr 2-3 Min. köcheln lassen.
5. Pizzateig ausrollen und in Quadrate schneiden. Die Quadrate in gefettete Muffinförmchen legen und etwas andrücken. Die Sauce darin verteilen und mit Käse bestreuen. Die Ecken des Pizzateiges jeweils etwas einschlagen. Im Backofen 15-20 Min. backen. Dieses tolle Rezept wurde von einer Verbraucherin entwickelt.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	22 g
Energie	222 kcal
Fett	10 g
Protein	11 g

🕒 35 Minuten

⊕ 12 Stück