

Rezeptideen -

Tortilla-Muffins

Zutaten für 12 Stück

450 g Kartoffeln

150 g Erbsen (TK)

1 große Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Öl

5 Eier

120 ml Milch

Salz

Pfeffer

1 EL Butter für die Form



Zubereitung:

- Kartoffeln mit Schale als Pellkartoffeln garen, abgießen, kurz abschrecken, heiß pellen und auskühlen lassen. Anschließend die Kartoffeln in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.
- Erbsen in ein Sieb geben, mit kochendem Wasser überbrühen und gut abtropfen lassen.
- Zwiebel schälen und würfeln.
- Knoblauchzehe schälen, in kleine Würfel schneiden und mit etwas Salz mit einem Messerrücken zerdrücken.
- Eine beschichtete Pfanne langsam erhitzen, das Öl hinzufügen. Zwiebelwürfel in die Pfanne geben und unter Rühren glasig dünsten. Knoblauch hinzugeben und kurz weiter dünsten. Nun die Kartoffelwürfel und die Erbsen dazugeben und goldgelb anbraten.
- Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Milch hinzufügen und mit den Eiern verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Kartoffel-Erbsen-Mischung unterheben.
- Muffinformen mit der Butter einfetten.
- Kartoffel-Erbsen-Eier-Masse in die Mulden der Muffinform gleichmäßig verteilen. Das geht gut mit zwei Esslöffeln.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen.

Muffins im ausgeschalteten Backofen noch etwa 10 Minuten ruhen lassen, evtl. etwas abkühlen lassen und dann vorsichtig aus der Form nehmen.

Die Muffins schmecken warm und kalt.

INFOBOX**Kartoffeln und Eier – Kombination von pflanzlichen und tierischen Proteinen**

Der menschliche Körper benötigt **Proteine** (Eiweiße) für den **Aufbau** aller **Körperzellen**. Proteine sind aus einer bestimmten **Kombination von Aminosäuren** aufgebaut. Das menschliche Protein besteht aus 20 Aminosäuren, von denen mindestens neun Aminosäuren **essentiell** sind. Das heißt, diese Aminosäuren müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Je genauer die Menge jeder einzelnen Aminosäure im Lebensmittel dem Bedarf des Menschen entspricht, desto wertvoller ist dies für die Bildung von körpereigenem Protein.

Der Proteingehalt unserer Lebensmittel variiert. In welchem Maße ein Lebensmittel zur Deckung des menschlichen Proteinbedarfs beiträgt, wird durch die biologische Wertigkeit ausgedrückt. Die **biologische Wertigkeit** ist ein Maß dafür wie viel Gramm Körpereweiß aus 100 g Nahrungseiweiß gebildet werden kann. Dabei wird die biologische Wertigkeit von Vollei (Eigelb + Eiklar) gleich 100 gesetzt, weil das Eiweiß dem menschlichen Aminosäuremuster sehr ähnlich ist. Alle anderen Lebensmittel werden damit verglichen. Getreide hat eine biologische Wertigkeit von 60-70, Hülsenfrüchte von 60-80 und Kartoffeln weisen eine biologische Wertigkeit von 76 auf. Bei einer Mahlzeit oder im Laufe des Tages essen wir verschiedene Lebensmittel. Auf diese Weise ergänzen sich die Proteine der einzelnen Lebensmittel und die biologische Wertigkeit wird aufgewertet, sie kann sogar auf über 100 ansteigen. Eine wertvolle Kombination bilden Kartoffeln und Eier – die biologische Wertigkeit liegt etwa bei 135.