

Spaghetti Muffins (je 12 Stück) „alla carbonara“ oder mit Lachs und Spinat



Menge	Zutaten	Zubereitung			
250 g	Spaghetti Nudeln	Wasser in einem großen Topf mit Deckel zum Kochen bringen, salzen, Spaghetti zugeben und nach Packungsanleitung „al dente“ garen. Abgießen, nicht abschrecken! Butter zugeben und kurz durchschwenken.			
3 l	Wasser				
3 EL	Salz				
10 g	Butter				
100 ml	Sahne	Eier trennen, (Eiweiß für den kleinen Eiweiß-Schokoladenkuchen aufheben), mit der Sahne, dem Parmesan und den Gewürzen verrühren. Beim Würzen daran denken, dass sowohl der Parmesan, als auch Schinken und Salami sehr kräftig sind!			
3	Eigelb				
1 Prise	Salz, Pfeffer, Kräuter				
120 g	Parmesan, grob gerieben				
„alla carbonara“		mit Lachs und Spinat			
1/2	Zwiebel	schälen fein würfeln	1/2	Zwiebel	schälen, fein würfeln, im Öl andünsten, Spinat kurz mitdünsten, abkühlen lassen.
100 g	Schinken, Speck oder Salami	fein würfeln, mit den Zwiebeln zur Eiermasse geben.	1	Knoblauchzehe	
			1 EL	Olivenöl	
			100 g	Babyspinat	
			100 g	Lachs, geräuchert	in feine Streifen schneiden, mit dem Spinat zur Eiermasse geben.
Fertigstellen:					
<ul style="list-style-type: none"> • Muffin Blech mit Öl auspinseln, (noch besser sind glatte Silikonförmchen mit Öl!) • Spaghetti zur Eiermasse geben, gut vermischen. • Mit einer Gabel portionsweise aufrollen und in die Formen verteilen, nochmals in den einzelnen Formen zu schönen Nestern drehen. • Die Reste der Zutaten gleichmäßig verteilen und bei 180 °C Umluft etwa 20 Minuten backen. • Noch heiß mit Salat, Rucola, Tomaten servieren! (Wenn man beide Sorten gleichzeitig macht, muss man die Zutaten der individuellen Füllungen halbieren, und die Eiermasse und Spaghetti einfach auf zwei Schüsseln verteilen!) 					