



Asiatische Hackfleisch-Muffins

Zutaten für 12 Stück:

600 g Schweinehack	3 EL Sojasauce
125 g Reis	3 Eier
140 g Karotten	Pfeffer & Salz
1/2 Bund Frühlingszwiebeln	1 bis 2 TL Chilipaste (optional)
15 bis 20 g Ingwer	200 g geröstete & gesalzene Erdnüsse
2 Knoblauchzehen	120 g Sweet-Chili-Sauce
2 EL Öl	

Zubereitung:

Reis mit 250 ml Wasser in einen Topf geben, einmal aufkochen, salzen und ca. 18 bis 20 Minuten (bis das Wasser vom Reis vollständig aufgesogen wurde) gar kochen.

Karotten schälen und raspeln. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Karotten, Ingwer und Knoblauch darin 2 Minuten anbraten. Die Sojasauce unterrühren.

Ofen auf 200 °C vorheizen.

Das Schweinehack in eine Schüssel geben und mit dem angebratenen Gemüse, dem Reis, den Frühlingszwiebeln, den Eiern, (Chilipaste), Pfeffer und Salz gut vermengen.

Die Mulden der Muffinform einfetten und mit dem Hack füllen. Die Muffins ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Eine Pfanne erhitzen, die Erdnüsse grob hacken und in der Pfanne mit der Sweet-Chili-Sauce karamellisieren.

Nach 20 Minuten Backzeit, die Nussmischung auf den Muffins verteilen und weitere 10 Minuten backen.

Tipp:

Dazu passt gut ein gemischter Salat mit cremigen Tahini-Erdnuss-Dressing.