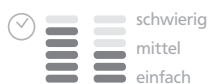


ÄLPLER-MUFFINS



Vor- und zubereiten: ca. 30 Min. / Gratинieren: ca. 20 Min. / Für 6 Cupcakes «easybake» oder ein Muffins-Blech mit 6 Vertiefungen von je ca. 7 cm Ø, gefettet Für 2 Personen

3 Bundzwiebeln
mit dem Grün
180 g Teigwaren
(z. B. Äplermagronen)
Salzwasser, siedend

1. Bundzwiebeln längs halbieren, in ca. 4½ cm lange Stücke schneiden.
2. Teigwaren im Salzwasser 2 Min. weniger lang kochen als auf der Verpackung angegeben. Bundzwiebeln begeben, ca. 2 Min. knapp weich köcheln. Teigwaren und Zwiebeln durch ein grosses Sieb abgiessen, kalt abspülen, abtropfen.



3. Zwiebeln und Teigwaren in die vorbereiteten Förmchen verteilen.



Guss
1½ dl Halbrahm
2 Eier
5 Esslöffel geriebener Gruyère
½ Esslöffel Maizena
½ Teelöffel Salz
wenig Muskat, Pfeffer

4. Alle Zutaten mit einem Schwingbesen in einem Messbecher verrühren, über die Teigwaren giessen.



Gratinieren: ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Lässt sich vorbereiten: Älpler-Muffins am Vorabend fertig zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Lunch mitnehmen. Muffins warm oder kalt geniessen. Aufwärmen im Mikrowellengerät ca. 2 Min. bei 600 Watt.

Pro Person: 36 g Fett, 27 g Eiweiss, 73 g Kohlenhydrate, 3010 kJ (719 kcal)

am vortag > ÄLPLER-AUFLAUF MIT APFELMUS

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std. / Gratинieren: ca. 25 Min. / Für eine Gratinform von ca. 2 Litern, gefettet / Als Mahlzeit für 4 Personen und Lunch für 2 Personen



Die dreifache Menge Bundzwiebeln, Teigwaren und Guss zubereiten. Mit ⅓ der Menge die Älpler-Muffins zubereiten. Restliche Bundzwiebeln und Teigwaren in die vorbereitete Gratinform verteilen, restlichen Guss darübergiessen. **2 Cervelats** längs halbieren, in Scheiben schneiden, auf dem Auflauf verteilen. Gratинieren: ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Dazu passt: Apfelmus.