

Schinkenbüdel

Zutaten | 1 Portion

¼ l	Wasser
80 g	Butter
ca. ½ TL	Salz
Gewürze nach Wahl	z.B. Oregano oder Pizzagewürz
1 Pr.	Muskatnuss
1 Pr.	Pfeffer
180 g	Mehl
ca. 6	Eier
200 g	Schinkenwürfel
250 g	geriebener Gouda oder Pizzakäse

Zubereitungszeit: 20 Min. + Backzeit

Zubereitung:

- Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Für den Brandteig Wasser mit Butter, Salz und Gewürzen zum Kochen bringen.
- Das Mehl auf einmal zugeben. Alles mit einem Kochlöffel zu einem glatten Teigkloß verrühren, dann unter ständigem Rühren erhitzen („abbrennen“). Dabei entsteht eine weiße Schicht am Topfboden. Topf vom Herd nehmen.
- Teig in eine Schüssel geben und ein paar Minuten abkühlen lassen, er sollte aber noch lauwarm sein.
- Die Eier einzeln gründlich mit dem Handrührgerät einrühren. Jedes Ei solange verrühren, bis wieder ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Der Teig ist fertig wenn er schön glantz und zäh von einem Löffel fällt.
- Mit einem Teelöffeln kleine Häufchen auf das Backpapier verteilen und ca. 15 Min. backen.

Tipp:

Für eine vegetarische Variante eignen sich anstelle der Schinkenwürfel zum Beispiel getrocknete Tomaten, Paprika, Mais oder einfach nur Käse verfeinert mit frischen Kräutern.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
236 kcal	28,3 g	10,7 g	12,3 g	36,9 mg