

Rezept der Woche

Mangold-Muffins



Tipp: Passt gut zu Gegrilltem oder als Vorspeise mit einem Dip.

Zutaten für 12 bis 15 Muffins:

- 100 g Mangold
- 1 Knoblauchzehe
- 6 getrocknete Tomaten
- 300 g Weizenmehl
- 1 Pkg. Backpulver
- 1 TL Salz
- 3 Eier
- 200 g Sauerrahm
- 100 g geriebener Käse nach Wahl
- 100 ml Milch
- Salz, Pfeffer, Currypulver

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Den gewaschenen Mangold und die Knobzehe kleinschneiden und in etwas Öl ca. 3 Minuten in der Pfanne andünsten. Mit den kleingeschnittenen Tomaten in eine Schüssel geben. Mehl, Backpulver und Salz mischen. Die Eier mit dem Sauerrahm, Käse und Milch mischen. Kräftig mit den Gewürzen abschmecken. Nun das Gemüse mit dem Mehlgemisch und der Eiemischung vermengen.

Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen oder mit Öl einpinseln. Den Teig einfüllen und bei 180°C 25 Minuten goldbraun backen.