

BUNTE GEMÜSEMUFFINS

mit Orangen-Topping

Zutaten für 12 Muffins

Vollkornmehl (wer es lieber mag, kann auch Weißmehl verwenden)	200 g
Butter, weich	100 ml
Eier, Raumtemperatur	2 (M)
Milch, Raumtemperatur	200 ml
Weinsteinbackpulver	2 TL
Meersalz	1 TL
Pfeffer aus der Mühle	1 TL
Feta	100 g
Chili bzw. Peperoni	1/2
gemischtes Gemüse wie z.B. Zucchini, Möhre, rote Beete, Paprika, Kohlrabi, Lauch oder sonstiges	200 g

für das Topping:

Crème Fraîche	200 g
Abrieb von der Bio-Orange	2 TL
Orangensaft	2 EL
Honig	1 TL
Prise Fleur de Sel	1
Pfeffer aus der Mühle	1/2 TL

Besondere Utensilien:

Muffin-Backblech und dazu 12 Papier-Muffin-Förmchen oder Butter zum Einfetten

So wird's gemacht

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Mehl, Butter, Ei, Milch, Backpulver, Salz und Pfeffer mit dem Handrührgerät zu einem gleichmäßigen, sämigen Teig verrühren. Wenn der Teig zu fest ist, noch einen Schuss Milch hinzufügen.

Käse fein zerbröseln und unter den Teig mischen.

Chili entkernen, in sehr feine Stücke schneiden und unter den Teig mischen.

Zucchini und Möhre (oder sonstiges Gemüse) gut waschen. Mit einem Spiralschneider oder einem Zestenreißer in dünne Streifen schneiden. Man kann natürlich auch einfach ein Messer dafür nehmen ;)

Muffinform mit Papier-Muffin-Förmchen auslegen oder einfetten.

Gemüsestreifen in den Mulden verteilen, Teig vorsichtig mit einer Kelle darüber geben.

Die Muffins ca. 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. In der Form leicht abkühlen lassen. Für das Topping alle Zutaten mit einem Schneebesen glattrühren.

So sieht das Ganze am Ende aus:

Muffin-Backblech und dazu 12 Papier-Muffin-Förmchen oder Butter zum Einfetten