



Spargel-Schinken-Muffins

Zutaten (12 Stück):

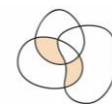
- 250 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 250 ml Gemüsebrühe
- 50 g gekochter Schinken
- 50 g Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 2 Eier
- 120 g Vollkornmehl
- 30 g Dinkelgrieß
- 1 ½ TL Weinsteinbackpulver
- 6 Stiele Kerbel
- 1 Stiel Petersilie
- 300 g Magertopfen
- 1 TL Honig



Zubereitung:

1. Spargel waschen. Vom grünen Spargel nur das untere Drittel, vom weißen die ganzen Stangen schälen. Spargelenden abschneiden und die Stangen in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.
2. Gemüsebrühe in einem weiten Topf aufkochen. Spargelstücke zufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garen. Durch ein Sieb abgießen und dabei die Brühe in einer Schüssel auffangen. Brühe und Spargelstücke abkühlen lassen.
3. Inzwischen Schinken in kleine Würfel schneiden.
4. Rapsöl und 1 TL Salz in eine Rührschüssel geben. Mit dem Handmixer verrühren.
5. Eier einzeln dazuschlagen und unterrühren. Mehl, Grieß und Backpulver in einer Schüssel mischen, zufügen und ebenfalls unterrühren.
6. Von der abgekühlten Spargelbrühe 80 ml abmessen und ebenfalls unterrühren.
7. Abgetropfte, abgekühlte Spargelstücke und Schinken unter den Teig heben. Die Mulden eines Muffinblechs (12 Mulden) einfetten und leicht mit Mehl bestäuben. Alternativ kann die Masse auch in Papierförmchen auf einem normalen Backblech gefüllt werden.
8. Teig einfüllen, Muffinblech auf den Backofenrost stellen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C, Gas: Stufe 2–3) 25–30 Minuten backen.
9. Inzwischen Kerbel und Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Einige Blättchen beiseitelegen, den Rest fein hacken und in eine Schüssel geben.
10. Von der übrigen Spargelbrühe 60 ml abmessen und mit dem Topfen in die Schüssel geben. Alles mit einem Schneebesen glattrühren. Kräuter-Dip mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Mit restlichen Kräuterblättchen garnieren und zu den Muffins servieren.

| | | | |
|---|--------------------------|------------------------|---------------|
| Dateiname: Rezepte_März2021.docx | | Version: 1 | Status: Final |
| Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc Ing. Renate Sudy | Freigabe: Susanna Finker | Druckdatum: 12.03.2021 | Seite: 1/2 |



Rhabarberküchlein im Glas

Zutaten (für 2 Portionen):

- 150 g Rhabarber
- 1 ½ TL Rapsöl
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 EL geriebene Haselnüsse
- 1 Ei
- 1 Vanilleschote
- 20 g Zucker
- 50 g Dinkel-Vollkornmehl
- ½ TL Backpulver
- 75 g Joghurt
- Salz

Zubereitung:

1. Rhabarber waschen, putzen und ungeschält in 1 cm dicke Stücke schneiden.
2. 2 Schraubgläser mit ½ TL Öl fetten und mit den Semmelbröseln austreuen. Ganze Haselnüsse sehr fein hacken oder mahlen.
3. Ei trennen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit Eigelb, Zucker, Mehl, Haselnüssen, Backpulver, Joghurt und restlichem Rapsöl in einer Schüssel verrühren.
4. Eiweiß und 1 Prise Salz in ein hohes Gefäß geben. Mit den Schneebesen eines Handmixers steifschlagen und anschließend unter den Teig heben.
5. Teig gleichmäßig in die vorbereiteten Gläser füllen, sodass jedes Glas etwa zu Hälfte gefüllt ist. Rhabarberstückchen darauflegen.
6. Gläser im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ohne Deckel auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen. Rhabarberkuchen herausnehmen, vollständig auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben. Zum Aufbewahren oder für einen eventuellen Transport die Gläser zuschrauben.



| | | | |
|---|--------------------------|------------------------|---------------|
| Dateiname: Rezepte_März2021.docx | | Version: 1 | Status: Final |
| Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc Ing. Renate Sudy | Freigabe: Susanna Finker | Druckdatum: 12.03.2021 | Seite: 1/2 |