



Buttermilchmuffins mit Gemüse und Gorgonzola

Zutaten (für 9 Stück)

250 g Mehl
3 TL Backpulver
50 g geriebene, geschälte Mandeln
je 50 g angeschwitzte Möhrenraspel, Erbsen (TK), Brokkoli blanchiert, gelbe Paprikawürfel
80 g Zwiebelwürfel
200 ml Buttermilch
1 Ei
80 g flüssige Butter
Salz

1 1/2 EL Olivenöl
1 EL Mehl
100 ml Milch
160 ml Gemüsebrühe
100 g Gorgonzola
Basilikumblätter
Salz, Pfeffer

Garnitur:

12 Kirschtomaten
1 Schale rote Rettichsprossen oder Kresse

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Muffinform mit Kapseln auslegen. Ein Ei aufschlagen und in eine Schüssel geben. Buttermilch zufügen, flüssige Butter mit einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl mit geriebenen Mandeln vermengen, Backpulver dazu sieben, unterrühren. Flüssige Masse zum Mehl geben und mit dem Kochlöffel zu einem Teig verrühren. Alle Gemüse zum Teig geben und auch unterarbeiten. Dann in die Muffinkapseln abfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 165 Grad circa eine halbe Stunde backen.

Olivenöl erhitzen und Mehl einrühren. Mit kalter Milch angießen, glattrühren, dann mit Gemüsebrühe auffüllen und Gorgonzola einbröseln. Basilikumblätter in Streifen schneiden, unterziehen und eventuell nachwürzen. Kirschtomaten in heißem Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Rettichsprossen oder Kresse abschneiden. Gorgonzolasoße als Spiegel auf einem flachen Teller angießen. Muffins aus der Kapsel nehmen, auf die Soße setzen, mit Kirschtomaten und Kresse garnieren.

Nährwerte pro Stück

191 kcal - 11 g Fett - 6 g Eiweiß - 18g Kohlenhydrate - 1,5 BE
Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.