



Frühlingsmuffins mit Blauschimmelkäse

Zutaten für vier Personen

250 g Mehl
3 TL Backpulver
50 g geriebene, geschälte Mandeln
150 g angeschwitzte Möhrenraspel
50 g Erbsen (TK)
200 ml Buttermilch
1 Ei
80 g flüssige Butter

80 g Zwiebelwürfel
1 ½ EL Olivenöl
1 EL Mehl
100 ml Milch
160 ml Gemüsebrühe
100 g Blauschimmelkäse
40 g Bärlauchblätter
Salz, Pfeffer

Garnitur:

12 Kirschtomaten
1 Schale rote Rettichsprossen

Zubereitung (circa 45 Minuten)

Buttermilch mit Ei und flüssiger Butter gut verrühren. Mehl mit Backpulver versieben und geriebene Mandeln, angeschwitzte Möhrenraspel und Erbsen zufügen. Das Ganze mit Buttermilchmischung zu einem schönen Teig verrühren. Muffinform mit Kapseln auslegen, Teig gut drei Viertel voll einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad circa 25 Minuten backen.

Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen. Mit Mehl stäuben, mit kalter Milch angießen und glattrühren. Mit Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und köcheln lassen. Blauschimmelkäse einbröseln und glattrühren. Bärlauch in Streifen schneiden und mit unterziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten in heißem Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce als Spiegel auf Tellern angießen. Muffins daraufsetzen, mit Rettichsprossen bestreuen und Tomaten mit anrichten.

Nährwert pro Portion

694 kcal – 40 g Fett - 22 g Eiweiß – 62 g Kohlenhydrate – 5 BE
Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.