



Grünkohlmuffins

PORTIONEN: 12 MUFFINS

WWW.LINDCHEN.DE

Zutaten

400 g Grünkohl

1 Zwiebel

225 g Mehl

1 ½ TL Backpulver & 1 TL Natron

80 ml Sonnenblumenöl

125 g saure Sahne

2 Eier

30 g Pinienkerne

100 g Feta

optional: 50 g ger. durchwachsener Speck

Zubereitung

Grünkohl waschen, putzen und in kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren. Herausnehmen, abtropfen lassen und fein hacken. Zwiebel schälen und würfeln.

Optional: Speck fein würfeln und in einer Pfanne ohne Fett kurz anbraten. Zwiebel darin unter Wenden goldbraun braten. Grünkohl dazugeben und mit Salz abschmecken.

Mehl, Backpulver, Natron und 1–2 TL Salz mischen. Eier verquirlen. Öl und saure Sahne unterrühren. Mehlmischung, Eier-Sahne-Masse, Pinienkerne und Grünkohl kurz mit den Knethaken verkneten. Feta grob zerbröseln und vorsichtig unterrühren. Mulden eines Muffinblechs mit Papier-Backförmchen auslegen oder gut einölen.

Teig für Grünkohlmuffins gleichmäßig in die Förmchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen (Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 20–25 Minuten backen.

Lindchen
schmeckt