

2 x Muffins und doch so unterschiedlich

das gibt es unter anderem in dieser Ausgabe.

Beginnen möchten wir mit einem **"Bunten Wintereintopf"**, der wunderschön wärmt. Mit Zutaten wie Steckrüben, Spitzkohl, Möhren und Wirsing.

Der **"Cranberry-Spitzkohlsalat mit Feta"** schmeckt zu jeder Jahreszeit, das Besondere daran ist das Dressing bestehend aus Orangensaft, Zitronensaft, Honig und Walnussöl.

"Haselnuss-Brownies in Muffins Formen" lassen sich schnell herstellen. Das Wichtige: Butter mit Kakao erwärmen, gut rühren bis sich alles verbunden hat.

"Möhren-Muffins mit Käse und Dipp", als Triebmittel wird hier Backpulver und Natron eingesetzt. Buttermilch, geraspelter Käse, Möhren und Mehl sind hier weitere Hauptzutaten.

Bunter Wintereintopf



Zutaten für 4 Personen:

300 g Steckrüben
400 g Spitzkohl
200 g Möhren
150 g Wirsing
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
nach Wunsch: milde Chilischote oder Chilisalz oder Chiliflocken
1000 ml kräftige Brühe, Fleischbrühe, Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark
150 g Kochschinken oder Kassler Aufschnitt
2 Tomaten
8 EL gekochten Reis, entspricht etwa 125 g Langkornreis
2-3 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Zwiebel in kleine Würfel, Spitzkohl und Wirsing in feine Streifen, die Möhren in Scheiben schneiden. Die Steckrübe schälen und dann in Würfel schneiden.

Kochschinken in schmale Streifen schneiden, die Chilischote aufschneiden, entkernen und dann in feine Ringe schneiden. Die Tomaten enthäuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Reis nach Vorschrift kochen.

Zwiebelwürfel in heißem Öl kurz anschwitzen, es folgt das Tomatenmark und dann Steckrüben, Spitzkohl, Möhren und Wirsing. Alles gut durchbraten und dann die Brühe zugeben. Etwa 25-30 Minuten alles köcheln lassen. Reis zugeben, alles umrühren und evtl. noch etwas Brühe nachgießen. Kochschinken und Petersilie zugeben. Alles gut umrühren und noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen.

Servieren:

In einer großen Suppenschüssel oder in Tellern servieren. Obenauf die Tomatenwürfel und Petersilie streuen.

Cranberry-Spitzkohlsalat mit Feta



Zutaten für 4 Personen:

500-600 g Spitzkohl, ersatzweise junger Weißkohl
2 Clementinen
80 g Cranberries getrocknet
50 g Walnusskerne
6 kleine Tomaten, hier: Pflaumtomaten
2 EL Schinkenwürfel
1 TL Öl
Dressing:
3 EL Weinessig hell
2 EL Zitronensaft
5 EL Orangensaft
1 EL flüssiger Honig, ersatzweise Ahornsirup
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 EL Walnussöl, ersatzweise Sesamöl oder Rapsöl
1 EL gehackte Petersilie
125 g Feta-Käse

Zubereitung:

Den Kohl in feine Streifen schneiden, vorher den Strunk entfernen. Clementinen schälen, in Segmente teilen, halbieren oder dritteln. Walnusskerne in einer trockenen Pfanne kurz rösten, dann die Hälfte der Kerne grob hacken. Ein Teelöffel Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Schinkenwürfel darin knusprig ausbraten. Die

Tomaten vierteln oder achteln. Spitzkohl, Clementinen, Cranberries, die gehackten Walnusskerne, Tomaten und Schinkenwürfel in eine größere Schale geben. Aus Weinessig, Zitronen- und Orangensaft, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen, Walnussöl unterschlagen und gehackte Petersilie zufügen. Das Dressing zu den Salatzutaten geben, gut unterheben und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Anrichten:

Den Salat auf Portionstellern verteilen, mit ganzen Walnüssen belegen und den Feta-Käse darüber bröckeln. Dazu reicht man frisches Brot wie Baguette, Ciabatta, Stangen- oder Graubrot.

Anmerkung:

Zusätzlich zum Feta-Käse kann man noch Gorgonzola über den Salat bröckeln. Der Salat ist sehr gehaltvoll, er ersetzt eine Hauptmahlzeit.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Haselnuss-Brownies



Zutaten für 9 Muffinsformen:

125 g Butter
70 g Kakao
2 Eier
150 g Zucker
110 g Mehl
50 g gehackte und geröstete Haselnüsse
1 TL Backpulver
½ TL Natron
25 g weiße Kuvertüre
Muffinsförmchen

Zubereitung:

Butter mit Kakao in einem Topf erwärmen, rühren bis sich der Kakao mit der Butter verbunden hat.
Eier mit Zucker schaumig aufschlagen.
Mehl mit Backpulver, Natron und Haselnüssen zur Eiermasse geben und die abgekühlte Buttermasse gut unterrühren.
Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen und den Teig einfüllen.
Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) etwa 15 Minuten backen.
Weiße Kuvertüre hacken und auf dem Muffins verteilen. Weitere 5 Minuten bei gleicher Temperatur backen.

Abwandlung:

Man kann die Muffins auch mit Puderzucker oder feinem Dekorzucker bestreuen.
Oder weiße Kuvertüre in einem Gefrierbeutel in heißem Wasser auflösen, eine kleine Spitze des Beutels abschneiden und Striche auf dem Gebäck anbringen.
Man kann die Muffins auch mit gerösteten Mandelstiften belegen.

Möhren-Muffins mit Käse und Dipp



Zutaten für 12 Muffins - 1 Muffinblech:

100 g Butter oder Margarine
2 Eier
260 g Mehl
2 ½ TL Backpulver
½ TL Natron
½ - 1 TL Salz
Pfeffer frisch gemahlen
200 g Möhren
150 ml Buttermilch
50-60 g geraspelter Käse,
Gouda oder Emmentaler
24 Papierförmchen
1 Muffinblech

Dipp:

200 g Quark, Magerstufe
200 g Schmand 30%
Salz, Pfeffer frisch gemahlen
Schnittlauch
Petersilie
1 Zweig Rosmarin, ersatzweise
Rosmarin getrocknet
1 Zweig Thymian, ersatzweise
getrocknet

Zubereitung:

Möhren schälen und raspeln.
Rosmarinnadeln hacken, Thymianblättchen vom Zweig streifen und ebenfalls hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden und Petersilie fein hacken.

Butter mit Eiern schaumig rühren, Mehl und Backpulver durchsieben. Backpulver, Natron, Salz und Pfeffer zum Mehl geben. Mehlmischung in die Buttermischung einrühren.

Mit Buttermilch alles glatt rühren, dann die geraspelten Möhren zugeben und untermischen. In die Vertiefung des Muffinbleches je 2 Papierförmchen geben. Den Teig in den Vertiefungen verteilen, glatt streichen und mit Käse bestreuen.
Backen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) etwa 25 Minuten.

Dipp: Quark und Schmand mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauchröllchen, gehackte Petersilie und Rosmarinnadeln sowie Thymianblättchen unterrühren.

Servieren:

Die Möhren-Muffins serviert man noch leicht warm und reicht den Dipp dazu.
Die passenden Getränke sind: Rotwein, Weiß- oder Rosé-Wein. Auch Biertrinker mögen diese lockeren Muffins.

Anmerkung:

Wer möchte, kann noch 30-35 g gemischte Kerne, oder nur Sonnenblumenkerne mit in den Teig geben. Die Kerne sollten aber in einer trockenen Pfanne vorher geröstet werden.