

Grünkohlmuffins

Backzeit: 20 – 25 Minuten

Zutaten:

- 500gr. Grünkohl, wahlweise 50% Grünkohl, 50% Möhren
- Salz, Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 El Rapsöl
- Muskat
- 50gr weiche Butter
- 150gr Quark oder Saure Sahne
- 2 Eier
- 250 gr Mehl Type 405
- 2 TL Backpulver



Zubereitung:

1. Den Grünkohl sehr gründlich waschen, von den Stielen befreien. In reichlich Salzwasser 5 – 7 Min. blanchieren, abgießen, gut abtropfen lassen und die Blätter fein zerschneiden. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Grünkohl hinzugeben, kurz mitdünsten und mit Salz und Pfeffer sowie Muskat würzen. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Mulden des Blechs fetten.
3. Butter mit Sahne und Eiern vermischen und sorgfältig glatt rühren. Mehl mit Backpulver vermengen und unter die Sahne-Ei-Mischung heben. Alles zu einem Teig verarbeiten, den Kohl unterheben. Teig in die vorbereiteten Förmchen füllen und im vorgeheizten Backofen im unteren Drittel 20 – 25 Min. backen.