

## Chinesische - Muffins

Zutaten für: 1 Rezept

		Zutaten für den Teig:	
80	Gramm	Sojabohnenkeimlinge	
80	Gramm	Bambussprossen	
80	Gramm	Ananas (frisch oder aus der Dose)	
120	Gramm	Gegartes Fleisch (Reste, oder ersatzeise Roastbeef)	
250	Gramm	Mehl	
1/2	Teel.	Salz	
1	Teel.	Chinagewürz	
2 1/2	Teel.	Backpulver	
1/2	Teel.	Natron	
1		Ei	
60	ml	Neutrales Öl	
300	Gramm	Buttermilch	
2	Essl.	Sojasauce	
		Zutaten für die Füllung:	
1	Teel.	Speisestärke	
80	ml	Kalte Fleischbrühe	
1	Essl.	Tomatenmark	
1	Essl.	Essig	
1 1/2	Teel.	Zucker	
1	Essl.	Sojasauce	
		Salz	

### Anleitung:

Backofen auf 200 C vorheizen und die Vertiefungen eines Muffinblechs einfetten oder Papierbackförmchen hineinsetzen. Die Sojabohnenkeimlinge waschen und abtropfen lassen. Bambussprossen in ein Sieb geben. Beides in kleine Stückchen schneiden. Die Ananas klein schneiden. Das Fleisch klein würfeln. Sojabohnen, Bambussprossen, Ananas und das Fleisch miteinander vermischen. 5 Esslöffel davon für die Füllung beiseite stellen. Das Mehl mit dem Salz, dem Chinagewürz, dem Backpulver und dem Natron gut vermischen. Die Mehlmischung mit der Gemüsemischung sorgfältig verrühren. Das Ei in einer anderen Schüssel leicht verquirlen und mit dem Öl, der Buttermilch und der Sojasauce kurz verrühren. Für die Füllung in einem kleinen Topf die Speisestärke mit dem Schneebesen in die Brühe einrühren, so dass sich keine Klumpen bilden. Tomatenmark, Essig, Zucker, Sojasauce und 1 Prise Salz hinzufügen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Dann abkühlen lassen und die restliche Gemüse-Fleisch-Mischung unterheben. Die Mehlmischung zu dem Eiergemisch geben und nur so lange rühren, bis die trockenen Zutaten feucht sind. Die Vertiefungen des Muffinblechs zu jeweils 1/3 mit Teig füllen. Mit einem Teelöffel eine kleine Kuhle in den Teig drücken und jeweils 1 Teelöffel Füllung darauf geben und mit dem Teig auffüllen. Im Backofen (Mitte, Umluft C) 20 - 25 Minuten backen. Im Backblech etwa 10 Minuten ruhen lassen. Warm servieren!