

## Muffeins mit Gemüse oder Fleisch

Zutaten für: 1 Rezept

120	Gramm	Geputztes Gemüse oder gebratenes Fleisch
250	Gramm	Mehl
2 1/2	Teel.	Backpulver
1/2	Teel.	Natron
1/2	Teel.	Salz
		Feingehackte Kräuter oder Gewürze nach Wahl
1		Ei
50	ml	Pflanzenöl
100	Gramm	Geriebener Käse
250	Gramm	Butter oder Margarinemilch
		Für die Backform: Fett oder 12 Papierbackförmchen

### Anleitung:

1 Den Backofen auf 180 vorheizen. Die Vertiefungen eines Mufflins-Blechs einfetten oder Papierbackförmchen einsetzen. 2. Das Gemüse oder das Fleisch in kleine Stücke schneiden. Das Mehl mit Backpulver, dem Natron, dem Salz, den Kräutern und Gewürzen, dem Gemüse oder dem Fleisch mischen. 3. Das Ei leicht verquirlen. Das Öl, den Käse und die Butter oder Margarinemilch unterrühren. Die Mehlmischung zugeben und nur so lange rühren, bis die trockenen Zutaten feucht sind. 4. Teig in die Blech-Vertiefungen füllen und backen. Im Ofen in 20- 25 Min backen. Nach 20 Min ein Stäbchen in die Muffeins stecken. Bleibt der Teig daran haften, noch ein paar Minuten backen. Ist das Stäbchen sauber, sind die Muffeins fertig.

Variationen: Rühren Sie nach Belieben noch 2 Esslöffel Röstzwiebeln, Salami- oder Schinkenwürfel oder kleingeschnittene Pilze unter den Teig. Wer mag, bestreut die Muffeins vor dem Backen mit geriebenen Käse. Pikante Muffeins sollten Sie immer frisch aus dem Backofen servieren oder noch mal kurz aufbacken.