

Alle Rezepte finden Sie auch unter : www.oberewanne.ch

Unsere Sortenempfehlung : Rosaly

Für 4 Personen

3 Bio-Eier
200 g Crème Fraîche
4 EL Olivenöl
1 TL Salbei (fein gehackt)
1 TL Rosmarin (fein gehackt)
1 EL Petersilie (gehackt)
250 g Kürbispüree (abgetropft)
350 g Maisgrieß (fein)
75 g Vollkornmehl
2 TL Backpulver (phosphatfrei)
1 Hand voll Oliven (schwarz)
80 g Speckwürfelchen
1 Stück Zwiebel (klein)
1 Stück Zitrone (unbehandelt)
Meersalz
Pfeffer



Zubereitung:

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Die Förmchen mit Butter einstreichen. Eier, Crème Fraîche und Olivenöl gut verrühren. Kräuter und Kürbispüree unterrühren. Maisgrieß, Mehl, Backpulver und Salz vermengen, unter die Kürbismasse rühren. Oliven, Speckwürfelchen, Zwiebeln und Zitronenschale unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Teig in die vorbereiteten Förmchen füllen. Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 220°C auf mittlerem Einschub 25 bis 30 Minuten backen. Nadelprobe!