Speck-Muffins

Gesamtzeit: 55 min

Aktivzeit: 30 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

250 g	Bratspeck vom Schweizer Schwein (in deiner Metzgerei in feine Streifen schneiden lassen)
1	Zwiebel
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
2 Zweige	Majoran, abgezupfte Blättchen
	Pfeffer aus der Mühle
350 g	Mehl
2 EL	Baumnüsse, grob gehackt
	Salz
2 TL	Backpulver
2	Eier
1 dl	Milch
200 g	saurer Halbrahm
8	Muffin-Förmchen

Nährwerte

1 Portion (ohne Bohnensalat) enthält ca.:

355	kcal
15 g	Eiweiss
34 g	Kohlenhydrate
17 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Mit Schweinen gegen Food Waste.

Schweine sind wichtige Verwerter von Nebenprodukten aus der Lebensmittelverarbeitung. Sie leisten damit einen Beitrag gegen Food Waste.

Zubereitung

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Speckstreifen dazugeben und alles goldgelb braten. Majoranblättchen und Pfeffer in die Pfanne geben und das Ganze etwas abkühlen lassen.

2 Mehl mit Baumnüssen, Salz und Backpulver mischen. Eier verquirlen und mit der Milch und dem sauren Halbrahm verrühren. Die Speck-Mischung dazurühren und anschliessend die Speck-Ei-Mischung zum Mehl geben. Die Masse mit einem Holzlöffel sorgfältig glatt rühren.

3 Teig gleichmässig in die Muffin-Förmchen füllen. Im vorgeheizten Backofen in der Ofenmitte bei 175 °C (Ober- und Unterhitze) ca. 25 Minuten goldgelb backen.

4 Lauwarm servieren.

Dazu passt ein weisser Bohnensalat mit Zitronenvinaigrette.