



Speck-Muffins



Meine Wahl.

 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
- 350 g** Mehl
- 2 EL** Baumnüsse, grob gehackt
- 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.