

Erica Bänziger,  
dipl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Muffins nach amerikanischer Art sind Mini-Kuchen, die in einer speziellen, im Haushaltwarenhandel erhältlichen Muffinform oder in Pergamentförmchen gebacken werden.



Fotos: Markus Niederauser

# Würzige Muffins

## für fröhliche Sommerpartys

### Stellen Sie um auf mediterrane Ernährung!

Die schmackhafte mediterrane Ernährung gilt neben der asiatischen als besonders gesunde Ernährungsform. Hauptfettquelle ist hier kaltgepresstes, unraffiniertes Olivenöl. Zum täglichen Speiseplan gehören viel Frischgemüse und Salate, Saisonfrüchte und Nüsse, gewürzt wird mit Kräutern. Die mediterrane Ernährung ist mit Teigwaren, Reis, Hülsenfrüchten und Brot überdies kohlenhydratbetont. Tierisches Eiweiss in Form von Fleisch und Wurstwaren wird nur mässig genossen, stattdessen stehen ein- bis zweimal wöchentlich Fischgerichte auf dem Speiseplan. Milch und Milchprodukte kommen in ausreichender, aber ebenfalls mässiger Menge auf den Tisch. Fertiggerichte oder Fastfood sind der mediterranen Ernährung eher fremd, Süssigkeiten sind nicht die Regel, sondern die Ausnahme. Das Gläschen Rotwein zu den Mahlzeiten dagegen tut manchem «Mediterranen» gut.

## Rezepte

### Polenta-Muffins

#### Zutaten (für 10 bis 12 Muffins)

- 1 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Dinkelmehl
- 180 g Polentagriess (für schnelle 2-Minuten-Zubereitung)
- 2 TL phosphatfreies Backpulver (Morga)
- 1/2 TL Meersalz
- 2 Freilandeier
- 50 ml kaltgepresstes Olivenöl
- 180 g Crème fraîche
- 2 dl Milch oder Sojamilch
- 3 EL fein gehackte Kräuter nach Wahl

#### Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Gehackte Zwiebeln in 1 EL Olivenöl glasig dünsten. Alle übrigen Zutaten mischen, dann die gedünsteten Zwiebeln begeben. Der Teig soll relativ dünnflüssig sein, da das Polentagriess noch aufquellen muss. Teig 15 Minuten ruhen lassen, dann Masse in die gefetteten Muffinformen verteilen und ca. 25 bis 30 Minuten backen. Nadelprobe! Zu Salat oder Grilladen servieren.



### Oliven-Kräuter-Muffins

#### Zutaten (für 6 bis 8 Stück)

- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Meersalz
- 1/2 TL phosphatfreies Backpulver (Morga)
- 3 Freilandeier
- 2 dl Milch oder Sojamilch
- 4 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 50 g schwarze Oliven, entsteint und gehackt
- 1 Hand voll frische Kräuter (je nach Verfügbarkeit Basilikum, Petersilie, Majoran, Thymian oder Wildkräuter)
- 2 EL Parmesan oder Greyerzerkäse, gerieben
- Muffinform oder Pergamentförmchen

#### Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel gut mischen, Masse in die Muffinformen verteilen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Nadelprobe: Wenn eine eingesteckte Stricknadel oder ein Holzstäbchen sauber aus den Muffins gezogen werden können, sind diese durchgebacken. Muffins noch warm zu Salat, eingelegten Tomaten, Peperoni usw. servieren.