

Ziegenkäse-Muffins mit Blaubeeren

Zutaten für ca. 8 Stück:

Für den Teig

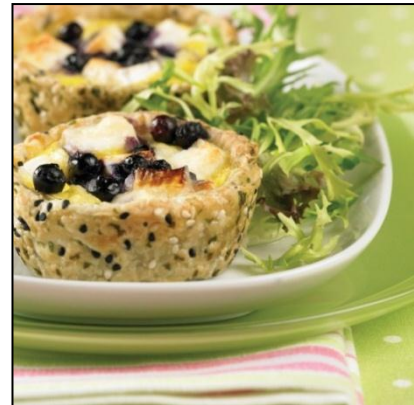
200 g Mehl
20 g Sesamsamen
10 g Schwarzkümmel-Samen
1 EL gehackte Petersilie
1/2 TL Salz
100 g Butter
80-90 ml eiskaltes Wasser

Für die Füllung

1 kleine rote Zwiebel
2 TL Olivenöl
2 EL Rohrzucker
100 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
1 gute Prise Cayennepfeffer und Chilipulver
2 Eier (M)
250 g Ziegenfrischkäse
Salz

Außerdem

Fett für die Förmchen



Zubereitung:

1. Mehl mit Sesam, Schwarzkümmel, Petersilie und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stückchen und Eiswasser zugeben. Alles mit einem Messer durchhacken, sodass sich trockene und feuchte Zutaten verbinden. Dann alles schnell mit der Hand zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie wickeln und ca. 30-60 Minuten in den Kühlschrank legen.
2. 8 runde Auflaufförmchen (z.B. Souffléförmchen, ca. 10-12 cm Durchmesser) gut fetten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. Boden und den Rand der Förmchen mit dem Teig auskleiden. Förmchen ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
3. Für die Füllung Zwiebel pellen und fein würfeln. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Zucker einrühren und die Blaubeeren zugeben. Mit Cayennepfeffer und Chilipulver würzen. Kurz erhitzen.
4. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Ziegenkäse mit den Eigelben verrühren. Mit etwas Salz und Cayennepfeffer würzen. Eischnee unterziehen. Blaubeeren unterheben. Die Masse auf die Förmchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: 2-3, Umluft: 160 Grad) ca. 35-40 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und vorsichtig aus den Förmchen stürzen.

Tipp:

Schwarzkümmel wird auch als Black onion seeds bezeichnet. Sie bekommen ihn in orientalischen Geschäften oder in Kräuter- und Gewürzhandlungen. Schwarzkümmel sollten Sie nicht durch unseren Kümmel ersetzen. Entweder entsprechend mehr Sesam verwenden, oder einfach weglassen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde + Kühlzeit

Nährwertangaben pro Stück:

Kalorien: 305
Joule: 1278
Protein: 10,1 g
Fett: 20,3 g
Kohlenhydrate: 21 g



Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten