



Erbsen-Quinoa-Muffins mit grünem Spargel

Die Quinoa-Muffins sind herrlich locker und fluffig. Gleichzeitig sind sie goldbraun gebacken. Der frische Spargelsalat dazu bereichert sie und ein Dip der Wahl bringt weitere Aromen und Frische ins Spiel. Ob zum Buffet oder zum Picknick gereicht, sind die Muffins eine Bereicherung.

Den Teig für die Muffins mit der Hefe ansetzen und ca. 30 Minuten gehen lassen. Die Schüssel abdecken und warten, bis der Teig sich mindestens verdoppelt hat, wenn man mit dem Finger eine kleine Mulde hineindrückt, sollte er sich puffig anfühlen, geschmeidig sein und nicht mehr federn. Teig nochmals kneten.

Nun Spargel sowie Erbsen, Mais und Kräuter unterarbeiten, mit Zitrone und Gewürzen abschmecken. In die gebutterten Muffinförmchen füllen und nochmal ca. 30 Minuten gehen lassen. Die Oberfläche mit etwas flüssiger Butter bestreichen und ca. 30 Minuten im auf 180 °C aufgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) backen, bis die Muffins oben goldbraun sind (siehe Foto). Nicht zu knapp bräunen, jedoch gegen Ende dabeibleiben und ein Auge darauf werfen. Lauwarm servieren, so



schmecken sie mir am besten.

Für die Beilage aus Spargel, Tomaten, Fetakäse, Pinienkernen und weiteren Zutaten einen kleinen Salat herstellen. Kräftig mit Zitrone würzen. Entweder separat dazu reichen oder für ein Buffet in kleinen Schälchen zusammen anrichten.

Tipp: Noch leckerer schmeckt die Kombi, wenn man einen Joghurt-Dip dazu serviert, z. B. im Sinne von Tsatsiki oder aber naturbelassen, mit Zitrone und Chilisalz gepimpt. Mayonnaise schadet ebenfalls nicht. Für Mini-Schälchen kleine Tupfer aufsetzen.

Zutaten

Für 12 Muffins

Menge	Zutat
	Die Muffins
½ Tasse	Milch
½ Tasse	Wasser
½ Würfel	Hefe
1 TL	Zucker
1 Prise	Salz
250 g	Dinkelmehl
1	Ei
8 bis 10 Stangen	grüner Spargel (fein geschnitten, angebraten)
1 kleine Dose	Mais
Eine Hand voll	Kräuter (z. B. Blatt Petersilie und Koriander)
	Chilisalz, Pfeffer
1	Bio-Zitrone
3 EL	Butter (zum Ausfetten und bepinseln)
	Die Beilage
1 Bund	grüner Spargel (angebraten, abgekühlt)
2 Hand voll	Kirschtomaten (in Scheibchen)
1 Scheibe	Feta-Käse (in Würfelchen)
4 EL	Mayonnaise
1	Bio-Zitrone
4 EL	Pinienkerne (geröstet)
1 bis 2	Schalotten (fein geschnitten)
1 Zehe	frischer Knoblauch (fein geschnitten)