

Der Single – schnelle, leckere Küche für zwischendurch

Kartoffel - Muffin mit Kräuterquark



Zutaten für 2 Personen

100 g gekochte Kartoffeln gewürfelt
250 g Weizenmehl
2 1/2 TL Backpulver
3 Eier
1 TL Salz
1 Msp Cayenne Pfeffer oder weißen Pfeffer
125 ml Vollmilch
70 g weiche Butter
1 Zwiebel, feine gewürfelt
1 Karotte geraspelt fein gewürfelt
1 EL Schnittlauchröllchen
1 EL Olivenöl oder Rapsöl
Mehl zum Bestäuben
Muffin Form

200 g Sahnequark
100 g Joghurt
Je 1 EL gehackten Dill, Kerbel und Petersilie
Meersalz und Pfeffer aus der Mühle
Zitronensaft und Prise Zucker
1 - 2 TL Kürbiskern Öl



Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen. Muffin-Form mit Öl leicht ausfetten und mit wenig extra Mehl bestäuben, damit sich die Muffins nach dem Backen besser aus der Form nehmen lassen.

Die Karotten- und Zwiebelwürfel in einer Pfanne in wenig Öl hell anschwitzen.

Die weiche Butter mit den Eiern gut verrühren - am besten mit einem Handmixer oder Küchengerät.

Mehl, Backpulver, Salz und Cayenne Pfeffer im Wechsel mit der Vollmilch nach und nach unterrühren. Wenn der Teig geschmeidig ist, Zwiebel und Karotten sowie Schnittlauchröllchen unterrühren.

Gewürfelte Kartoffeln mit der Gabel leicht andrücken, so dass sie sich in der Teigmasse besser unterrühren lassen.

Teig mit einem Löffel (oder Teigbeutel) bis zu 2/3 Höhe in die vorbereiteten Muffinformen geben und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten hellbraun backen. In der Zwischenzeit den Kräuterquark zubereiten.

Quark und Joghurt verrühren und mit gehackten Dill, Kerbel und/oder Petersilie sowie Meersalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Mit Zitronensaft und einer Prise Zucker und Kürbiskernöl würzen.

Tipp:

Kartoffeln vom Vortag lassen sich hierfür optimal einsetzen.

Zum Bestreuen der Muffins Kümmel, Sesam oder mittelfeines Meersalz oder geriebene Käse verwenden.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

