



Couscous-Muffins

Vor- und zubereiten: ca. 30 Minuten

Backen: ca. 30 Minuten

Für 12 Muffins-Formen oder 24 Mini-Muffins

Zutaten

200 g Couscous

400 ml Gemüsebrühe, heiss

1 Knoblauchzehe, gepresst

300 g gemischtes Gemüse (z.B. Auberginen, Peperoni, Zucchini)

1 EL Olivenöl oder anderes Öl

1 EL gemischte Kräuter (z.B. Basilikum, Thymian, Zitronenmelisse)

180 g nordische Sauermilch oder saurer Halbrahm mit etwas Milch verdünnt

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

2 Eier, verknüpft

Butterflocken oder etwas Öl

Herkömmliche Zubereitung

Couscous in eine Schüssel geben, Brühe darüber gießen, zugedeckt mindestens 5 Minuten quellen lassen.



Knoblauch pressen. Gemüse fein hacken. Kräuter hacken. Gemüse und Knoblauch im warmen Öl ca. 5 Min. dämpfen. Couscous mit einer Gabel lockern. Gemüse, Kräuter und Sauermilch darunter mischen, die Masse würzen. Zum Schluss die Eier darunter mischen. Masse in die vorbereiteten Formen verteilen, leicht andrücken, Butterflocken darauf verteilen.

Zubereitung im Thermomix

Couscous in eine Schüssel geben, Brühe darüber giessen, zugedeckt mindestens 5 Min. quellen lassen.

Knoblauch und Gemüse in den Mixtopf des Thermomixes geben. Das Gemüse etwas zerkleinern. Während 4 Sek./Stufe 5 hacken. Olivenöl dazu geben und während 5 Minuten/100°C/Stufe 1 dämpfen lassen. Couscous mit einer Gabel lockern und in den Mixtopf geben. Kräuter hacken und ebenfalls in den Mixtopf geben. Sauermilch und Eier zur Masse geben. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken. Deckel verschliessen und während 4 Sek./Stufe 4 vermischen. Masse in die vorbereiteten Formen verteilen, leicht andrücken, Butterflocken darauf verteilen.

Backen

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Während ca. 30 Minuten in der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens backen. Herausnehmen, leicht abkühlen, aus den Formen nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Muffins schmecken lauwarm oder kalt sehr lecker. Super geeignet für ein Picknick.

Muffins lassen sich einen Tag im Voraus zubereiten.

