

Goldene Zucchini und Olivenöl Muffins



ZUTATEN (Für 12 Muffins)

- 200 g Mehl
- 3/4 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 50 g feiner Grieß
- 1/2 TL MANI BLÄUEL Meersalz
- frischer schwarzer Pfeffer
- 150 ml Sahne mit niedrigem Fettgehalt
- 75 ml MANI BLÄUEL Olivenöl mit Ingwer, nativ extra (oder 75 ml einfaches Olivenöl, nativ extra und 1/2 TL geriebenen frischen Ingwer)
- 1 Ei
- geriebene Zitronenschale
- 2 TL gehackter Schnittlauch
- 2 grob geriebene, mittelgrosse Zucchini
- Außerdem: Muffin-Backförmchen. Einen Zahnstocher zum Testen.

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Mehl, Backpulver und Natron zusammen in eine mittelgroße Schüssel sieben.
3. Den feinen Grieß, Salz und Pfeffer dazugeben und vermischen.
4. In einer weiteren mittelgroßen Schüssel die Sahne, das Olivenöl, die geriebene Zitronenschale, den gehackten Schnittlauch und das Ei schaumig schlagen.
5. Geriebene Zucchini einrühren.
6. Die feuchten Zutaten mit der Mehlmischung vermengen.
7. Die Teigmasse gleichmäßig in die Förmchen verteilen.
8. Bei 180°C für 18-20 Minuten gold-gelb backen. Den Zahnstocher in einen Muffin stechen, um zu testen ob er gar ist. Bleibt Teig daran kleben, müssen die Muffins noch etwas im Ofen bleiben.

Dieses Rezept stammt aus der Region Mani in Griechenland. Die maniatische Küche ist bodenständig, leicht zuzubereiten und besteht aus besten Zutaten. In der einst isolierten Region im Süden des Peloponnes, zwischen Meer und Felsen, mussten sich die Bewohner lange Zeit mit dem was sie anbauten selbstversorgen. Besonders für Oliven bietet die Region ideale Anbaubedingungen. Noch heute sind Oliven, Olivenprodukte und Olivenöle fester Bestandteil der maniatischen Küche, die von der Ursprünglichkeit und der Gemeinschaft ihrer Bewohner geprägt ist.



Weitere Rezepte und Bildmaterial zum Download finden Sie unter

www.modemconclusa.de/presseservice/rezepte

Bei Veröffentlichung eines Rezepts freuen wir uns über ein Belegexemplar.

Bildquelle: MANI BLÄUEL

Weitere Informationen finden Sie auf www.mani-blaeuel.de.

Pressekontakt:

Pressestelle MANI BLÄUEL

c/o modem conclusa gmbh

Jutastr. 5, 80636 München, Tel. 089 - 746 308 37

Andrea Klepsch, E-Mail: klepsch@modemconclusa.de

Maike Schäfer, E-Mail: schaefer@modemconclusa.de

Presseservice modem conclusa: www.modemconclusa.de/presseservice