Mais-Muffins mit Bohnensalat



Zubereitung: 20 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

Für 1 Muffinblech mit 12 Mulden

Ergibt 4 Portionen

*Für die Muffins:*

Fett für das Blech oder

12 Papierförmchen

1 Dose Mais mit Erbsen und Paprika

(Abtropfgewicht 280 g)

1/2 Bund Lauchzwiebeln

220 g Mehl

1 Pck. Backpulver

Salz

1. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) heizen. Mulden der Muffinform fetten oder Förmchen hineinsetzen. Mais mit Erbsen und Paprika abgießen und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Mehl, Backpulver, 1 TL Salz, Pfeffer und 1 Prise Paprika mischen. Eier mit Öl und Joghurt verrühren, unter den Mehl-Mix rühren. Mais, Erbsen, Paprika, Lauchzwiebeln und Käse unterheben. Teig in Mulden verteilen, Muffins ca. 20 Minuten backen.
2. Bohnen in Salzwasser etwas 7 Minuten kochen, dann abgießen, kalt abschrecken und trocken tupfen. Schalotte abziehen, fein würfeln. Essig mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen. Tomaten waschen und halbieren, Bohnen und Dressing untermischen.
3. Die Muffins aus dem Ofen nehmen und noch warm mit dem Bohnensalat servieren.

Pro Portion: 700 kcal/2490 kJ, 57 g KH, 23 g EW, g F

Pfeffer

Paprikapulver

2 Eier (Größe M)

80 ml Öl

100 g Vollmilchjoghurt

100 g geriebener Gouda

*Für den Salat:*

600 g tiefgekühlte oder

frische grüne Bohnen

1 Schalotte

3 EL Apfelessig

4 EL Öl

250 g Kirschtomaten



von Christin Brammen