



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Tomaten-Rosmarin-Muffins

- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 250 g Quark, Magerstufe
- 150 g Kirschtomaten, halbiert
- 250 g Mehl
- 60 ml Milch
- 80 g Pinienkerne
- 80 g Parmesan, frisch gerieben
- 3 Eier, Kl. M
- 2 Rosmarinzweige
- 1 TL Backpulver

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Tomaten-Rosmarin-Muffins

Rezept für 12 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,8 g Fett 16,6 g Kohlenhydrate 2,8 g Eiweiß 1,4 g Ballaststoffe
209 kcal Brennwert

Tomaten-Rosmarin-Muffins

1 Vorbereitung: Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. 150 g Kirschtomaten halbieren und beiseitestellen.

1 Teig anrühren:

In einer großen Schüssel 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, 250 g Quark, 60 ml Milch und 3 Eier (Kl. M) verrühren. 250 g Mehl mit 1 TL Backpulver mischen und unter die Quarkmischung rühren, bis ein glatter Teig entsteht. Mit GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia würzen.

2 Pinienkerne & Parmesan zugeben:

80 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Die gerösteten Kerne zusammen mit 40 g frisch geriebenem Parmesan unter den Teig heben.

3 Rosmarin & Tomaten einarbeiten:

Die Nadeln von 2 Zweigen Rosmarin abzupfen, einige Nadeln beiseitelegen und den Rest grob hacken. Den gehackten Rosmarin und die halbierten Kirschtomaten vorsichtig unter den Teig mischen.

4 Muffins backen:

Ein Muffinblech mit Förmchen auslegen und die Mulden zu etwa zwei Dritteln mit dem Teig füllen. Mit 40 g frisch geriebenem Parmesan und den restlichen Rosmarinnadeln bestreuen. Im Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Tipps & Varianten

Tipp: Statt frischer Tomaten kannst du auch fein gehackte, in Öl eingelegte getrocknete Tomaten verwenden - das gibt den Muffins ein intensiveres Aroma. Variante: Ein paar gewürfelte Oliven oder Fetastückchen im Teig sorgen für mediterranes Flair. Extra-Tipp: Warm serviert schmecken die Muffins besonders aromatisch - ideal als Beilage zu Grillgerichten oder als herzhafter Snack. Serviervorschlag: Mit etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra beträufeln und zusammen mit einem frischen Kräuterdip genießen.