## Amt für Landwirtschaft mit Ernährungszentrum Ortenau

www.ez-ortenau.de ernaehrungszentrum-ortenau@ortenaukreis.de Prinz-Eugen-Straße 2, 77654 Offenburg Tel. 0781 805 7100





## **Spargel Muffins**



Zutaten:		Zubereitung:
1 Muffinsblech (12 Portionen) einfetten oder mit Papierförmchen auslegen.		
500 g	Grünspargel	Waschen, unteres Drittel schälen, holzige Enden abschneiden, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.
0,5 I	Wasser	Aufkochen, den Spargel im Dämpfeinsatz ca.
1 TL	Salz	5-8 Minuten dämpfen.
1 TL	Zucker	
300 g	Mehl T550	Nacheinander in eine Rührschüssel wiegen
1 P.	Backpulver	und mit dem Handrührgerät zu einem
80 g	weiche Butter	mittelfesten Teig verrühren.
200 ml	Milch	
2	Eier	
1 Pr.	Salz	
1 Pr.	Pfeffer	
100 g	fein gewürfelter Bergkäse	Unterheben.

12 Spargelköpfe zur Seite legen, den restlichen Spargel ebenfalls unter den Teig heben, mit Hilfe von 2 Esslöffeln den Teig auf die Formen verteilen, je einen Spargelkopf obenauf legen.

Im Backofen bei 180 Grad Heißluft 25 – 30 Minuten goldbraun backen.

Die Muffins aus der Form nehmen, etwas abkühlen lassen und lauwarm servieren.





