

Sauerkraut-Muffins



Foto Annette Schartz (nach Aufzeichnungen aus einer LC-Gruppe)

Für 6 Stück:

Zutaten:

Boden:

60g gemahlene Mandeln

1 EL Leinsamen gemahlen

1 EL geschrotet

1 Ei vermengen und in den Muffinförmchen als ca. 1 cm dicke Böden bei 160° backen.

Die Füllung:

100g Sauerkraut (gut abgetropft oder vom Metzger, das ist meist trockener und leckerer).

2 Eier

1 EL Zucker

70g Schinkenwürfel

70g Reibekäse (oder weniger)

60g Schmand

2 TL Flohsamenschalen

Zubereitung:

Boden:

60g Mandeln mit Reibevorsatz zum Fleischwolf mahlen oder im Multi mit Messer zerkleinern.

Leinsamen in Getreidemühle, 1 EL mahlen, 1 EL schroten.

Mandeln, gemahlener und geschroteter Leinsamen und Ei vermengen und in den Muffinförmchen als ca. 1 cm dicke Böden bei 160° backen.

Füllung:

Zwiebeln in dünne halbe Ringe schneiden (z.B. mit Scheibe von Multizerkleinerer).

Bei mittlerer Temp. dünsten (nur leicht bräunen – dauert etwas. Mit 1 EL (Birken)Zucker karamelisieren. Dann Schinken dazu und bräunen. Vom Herd nehmen.

Schmand, Ei und Sauerkraut unterrühren. Dann Reibekäse und Flohsamenschalen (für die Bindung) unterrühren. Die Füllung auf den Leinsamenböden in der Muffinform verteilen (Förmchen gut füllen und Masse festdrücken). 20 min bei 160°C backen. Am Schluss kurz den Grill an. Dazu passt ein frischer Salat.