Indio-Muffins

(Für 12 Muffins)

Butter für die Form
je 1 grüne und rote Paprikaschote
150 g Maiskörner (aus der Dose)
150 g Mehl • 100 g Maismehl
2 TL Backpulver • 1/2 TL Natron
Salz • Pfeffer • 2 TL Paprikapulver
40 g Parmesan
100 g Gouda (oder Emmentaler)
2 Eier • 60 ml Öl
300 g Naturjoghurt
Zum Verzieren:
12 Zahnstocher oder Partyspieße

1. Die Vertiefungen des Muffinsblechs mit weicher Butter fetten oder Papierförmchen hineinsetzen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

2. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Die eine Hälfte in kleine Würfel schneiden, die andere beiseite legen. Die Maiskörner in einem Sieb gut abtropfen lassen.

3. Das Mehl und das Maismehl in einer Schüssel mit dem Backpulver, dem Natron, 1 1/2 TL Salz, 1 Prise Pfeffer und 1 TL Paprikapulver vermischen.

4. Den Parmesan und den Gouda fein reiben und – bis auf 2 EL – zum Mehlgemisch geben.

5. Die Eier in eine weitere größere Schüssel aufschlagen und mit einem Schneebesen leicht verquirlen. Das Öl und den Joghurt unterrühren.

6. Das Mehlgemisch mit dem Eigemisch und den Paprikawürfeln sowie 120 g Maiskörnern (den Rest beiseite legen) mit einem Rührlöffel kurz verrühren

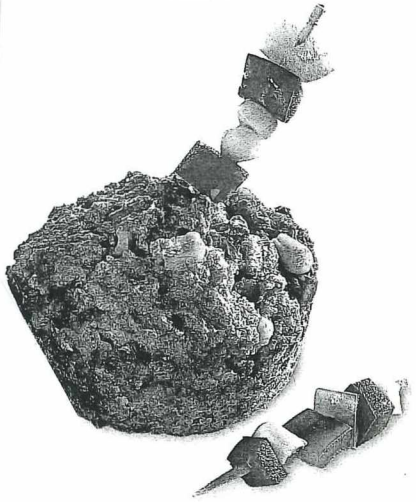
7. Den Teig gleichmäßig in die Muffinsformen füllen und mit dem restlichen Käse und Paprikapulver bestreuen.

8. Das Blech (mit Topfhandschuhen!) auf die mittlere Schiene im Backofen schieben und die Muffins etwa 25 Minuten (Küchenwecker!) backen. Gartest nicht vergessen

9. Die Muffins (mit Topfhandschuhen!) aus dem Ofen holen, etwa 5 Minuten ruhen lassen, dann aus der Form lösen und abkühlen lassen.

10. Die restlichen Paprikahälften in kleine Würfel schneiden. Auf jeden Zahnstocher 2 bis 3 Paprikawürfel und dazwischen die restlichen Maiskörner aufspießen und je ein Spießchen in die Muffins stecken.

- Die Muffins schmecken sehr gut als Beilage zu einer warmen Suppe oder zu einem frischen knackigen Salat.
- Man kann zusätzlich noch 50 g klein geschnittene Salami in den Teig rühren.



Maismehl eignet sich sehr gut zum Backen von zartem Gebäck. Achtung: Es sollte nicht mit dem grob gemahlenen Maisgrieß (Polentagrieß oder Kukuruz) verwechselt werden. Maismehl gibt's in Feinkost- und Naturkostläden, manchmal auch im Supermarkt.