

Herzhafter Muffin mit Spinat-Salat

Für zwei Personen

160 g Spinat	6 Kirschtomaten	1 kleine Zwiebel
40 g Mortadella	40 g Mehl	20 g Ricotta
1 Muskatnuss	1 Ei	40 g Milch
20 ml Wasser	2 EL Balsamico	2 EL Olivenöl
1 TL Senf	Muskatnuss	Salz, Pfeffer
neutrales Öl		

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Mehl in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern. Dann Ei, Milch und Wasser dazugeben und das Ganze zu einem glatten Teig verarbeiten. Einen Teelöffel neutrales Öl in jede Mulde einer Muffinform geben und in den vorgeheizten Backofen stellen. Den Teig in die heißen Mulden gießen und 15 Minuten backen. Derweil den Spinat waschen und grob hacken. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl andünsten. Nun die Hälfte des Spinates dazugeben und diesen mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Mortadella würfeln. Den Spinat aus der Pfanne nehmen und mit Mortadella und Ricotta vermischen. Das Muffinblech aus dem Ofen nehmen, die Spinat-Ricotta-Masse auf die Muffins verteilen und für weitere fünf Minuten in den Backofen stellen. Den restlichen Spinat in eine Schüssel geben. Die Tomaten halbieren und dazugeben. Aus Balsamico, zwei Esslöffeln Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und den Salat damit verfeinern. Die fertigen Muffins mit dem Spinatsalat zusammen servieren.

Romina Marx am 02. September 2014