

## Rezept

# Tomaten-Parmesan-Muffins

Ein Rezept von Tomaten-Parmesan-Muffins, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>100 g</b> getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten	<b>20 g</b> Parmesan (am Stück)
<b>2</b> kleine Knoblauchzehen	<b>50 g</b> Pinienkerne
<b>70 ml</b> neutrales Öl	<b>3/4 TL</b> gehackter Rosmarin
<b>200 g</b> Mehl	<b>50 g</b> Hartweizengrieß
<b>2 TL</b> Backpulver	Salz
Pfeffer	<b>1-2 Msp.</b> Chilipulver
<b>2</b> Eier	<b>250 g</b> Joghurt
<b>12</b> Papierförmchen oder 8 Butter fürs Blech	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Je ein Papierförmchen in die Vertiefungen des Muffinblechs setzen oder die Mulden fetten. Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Den Parmesan fein reiben, den Knoblauch schälen und fein hacken. 1 TL Pinienkerne beiseitestellen, den Rest in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis die Kerne leicht bräunen. Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Anschließend 1 EL Öl in die heiße Pfanne geben und den Knoblauch darin andünsten. Den Rosmarin hinzufügen und kurz durchrühren, dann vom Herd nehmen.
2. Mehl mit Grieß und Backpulver mischen und ca. 1/3 TL Salz, Pfeffer und Chilipulver dazugeben. Eier, übriges Öl und Joghurt mit dem Schneebesen gründlich verrühren, dann Knoblauch- Rosmarin-Mischung samt Bratöl unterrühren. Die Mehlmischung und den Parmesan mit einem Löffel unterheben, zuletzt Tomaten und geröstete Pinienkerne unterrühren.
3. Den Teig in die Förmchen geben, die beiseitegestellten Pinien kerne aufstreuen und leicht in den Teig drücken. Die Muffins im Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen, dann aus den Mulden lösen und vollständig abkühlen lassen.