

## Rezept

# Würzige Griessmuffins mit Tomaten

Ein Rezept von Würzige Griessmuffins mit Tomaten, am 18.12.2025

## Zutaten

**150 g** Hartweizengrieß

**1** kleine Zwiebel

je 3/4 TL Kreuzkümmel und braune Senfkörner

**1** Tomate

**80 g** Joghurt (3,5 % Fett)

Salz

**1** 1/2 TL Backpulver

**5 EL** neutrales Pflanzenöl

**1** kleines Bund Koriandergrün

**1** Ei (Größe M)

je 1/4 TL Kurkuma- und Chilipulver

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen (6 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

## Zubereitung

1. Grieß und Backpulver mischen. Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Kreuzkümmel und Senfkörner einstreuen. Bei mittlerer Hitze weiterbraten, bis die Zwiebeln hell gebräunt sind. Vom Herd nehmen.
2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Sechs Mulden einer Muffinform mit 1 EL Öl ausstreichen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und mit den Stielen fein hacken. Tomate waschen und halbieren. Stielansatz und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch klein würfeln. Das Ei mit 2 EL Öl, Joghurt, 80 ml Wasser, Kurkuma- und Chilipulver, 3/4 TL Salz und dem Zwiebelmix verquirlen. Grießmischung, Tomatenwürfel und Koriander zügig unterrühren. Den Teig in die Form füllen.
3. Die Muffins im Ofen (Mitte, Umluft 160°) in 35-40 Min. goldbraun backen. Leicht abgekühlt aus der Form drehen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Lauwarm oder kalt servieren.