



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

#### Zutaten für 4 Portionen:

150 g Hamburger Speck  
150 g Weizenmehl  
2 TL Backpulver  
250 g Maisgrieß  
1 EL Zucker  
1 TL Salz  
100 g Butter  
2 Eier  
350 ml Milch  
250 ml Sauerrahm  
1 Prise Salz  
0,5 Bund frische Kräuter  
2 Knoblauchzehen

#### Mein persönlicher Tipp

Muffins vor dem Backen mit Käse bestreuen.



**Elisabeth Heidegger**

Referentin für Ernährung in St. Pölten,  
LK NÖ

## Mais-Speck-Muffins



Foto: VrK/Franz Gleiß - Nicht zur freien Verwendung

#### Zubereitung

- Den Speck kleinwürfig schneiden und in einer heißen Pfanne knusprig anbraten. Das überschüssige Fett abgießen.
- Mehl, Backpulver, Polenta, Zucker und Salz vermischen.
- Die Butter zerlassen und mit Milch und den Eiern verquirlen.
- Die trockenen Zutaten einmischen und die Speckwürfel einarbeiten.
- Den Teig in gut befettete Muffinformen füllen und im vorgeheizten Backrohr bei 190 °C ca. 20- 25 Minuten backen.
- Für die Sauerrahmsauce den Sauerrahm mit Salz, frisch gehackten Kräutern und etwas gepresstem Knoblauch verfeinern.
- Muffins auf frischem Blattsalat der Saison und mit der Sauerrahmsauce servieren.