

# Tomaten – Feta Muffins ??

Herzhafte Muffins werden ja eher seltener gebacken, das wird sich aber mit diesem Rezept ändern ? meine Tomaten – Feta Muffins sind nämlich nicht nur schön anzusehen, nein sie schmecken auf ziemlich gut und passen als Partysnack oder zum Grillen immer ?

Ähnlich wie bei meinem mediterranen Kräuterbrot ist der Teig relativ leicht, denn er wird mit Magerquark hergestellt. Dadurch sind die Muffins auch schön saftig und schmecken warm und kalt genauso lecker ?

Kräuter sind natürlich auch wieder jede Menge mit verarbeitet worden, denn ich liebe nun mal die Kombination von Thymian, Oregano und Rosmarin. Wer mag kann auch noch Salbei mit in die Mischung geben. Wichtig hierbei ist nur das die Kräuter trocken sein sollten, also bitte keine TK Kräuter verwenden. Die Muffins würden sonst zu feucht im Endergebnis sein ?

Ansonsten ist mein Rezept wie immer nur ein Leitfaden. Probiert euch mit den Zutaten einfach aus und nehmt das was ihr gerne esst. Wichtig ist nur die Menge für den Grundteig, den solltet ihr bitte nicht verändern.

So genug erzählt, hier geht es zum Rezept ??

## **Zutaten – 12 Muffins**

250 g Magerquark

80 ml Olivenöl

75 ml Milch

2 Eier

Rosmarin, Thymian und Oregano

5 – 6 getrocknete Tomaten

150 g Feta

280 g Mehl

2 Tl Backpulver

12 Kirschtomaten

Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

- Backofen auf 180°C Ober/ Unter Hitze oder 160 °C Umluft vorheizen
- Papierförmchen in die Muffinform setzen oder die Form einfetten und bemehlen
- getrocknete Tomaten und Feta in kleine Würfel schneiden
- Cocktailtomaten einmal durchschneiden
- sie feuchten Zutaten also Quark, Öl, Milch und Eier miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen
- Mehl und Backpulver zu den Zutaten mischen
- die Kräuter, getrockneten Tomaten und 100 g Feta vorsichtig zum Teig geben
- den Teig in die Förmchen verteilen
- nun die Cocktailtomaten und den restlichen Feta auf die Förmchen verteilen und leicht in den Teig hineindrücken
- im vorgeheizten Backofen ca. 20 – 25 Minuten backen, unbedingt kontrollieren
- aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen und genießen ?

Also lasst euch inspirieren und probiert es einfach mal aus ??

LG Tina ♥



---

## Melanzane alla Parmigiana ??

Melanzane alla Parmigiana ist glaube ich eines der ganz klassischen Gerichte in der italienischen Küche ? und dabei gibt es eine Vielzahl an unterschiedlichen Zubereitungen. Einige panieren die Melanzane, Aubergine, vorher und braten sie in der Pfanne, andere rösten sie im Ofen leicht vor. Ich habe mich für die Variante im Ofen entschieden, weil die Melanzane sehr saugfähig sind und so ist dies für mich die etwas fettfreiere Variante ? . Außerdem habe ich die Melanzane alla Parmigiana mal in einer Muffinform gebacken. So kann man dieses wunderbare Gericht besser proportionieren und auch besser als Beilage nutzen.

Inspiziert dazu hat mich eine italienische Bloggerin, die italienische Klassiker einfach und ohne viel Aufwand zubereitet, und dadurch die Lust am Ausprobieren immer wieder in mir entfacht ? dabei verändere ich auch immer gerne die Rezept Vorschläge für meine Bedürfnisse. Aber genau das ist ja das spannende am Kochen und Backen, man kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und sich einfach mal ausprobieren ? so und hier geht's zum Rezept ??

**Zutaten – 12er Muffinform**

2 große Auberginen

1 Büchse Pizzatomen ca. 400 g

1 – 2 Mozzarella

50 g geriebenen Parmesan oder Grana

Olivenöl, Salz und Pfeffer

Frisches Oregano und Thymian



## Zubereitung

- Ofen auf 180°C Umluft vorheizen
- die Auberginen in Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegtes Blech legen
- jede Scheibe etwas salzen und mit ein wenig Olivenöl beträufeln
- im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen
- die Muffinform ein wenig mit Olivenöl fetten und in jede Mulde eine Streifen Backpapier legen. Er sollte an beiden Seiten überstehen
- nun in jede Mulde eine Scheibe der vorgebackenen Aubergine legen, dann ein Esslöffel Tomatensauce auf jede Scheibe geben
- den Mozzarella in kleine Stücke schneiden und jeweils ein wenig auf die Sauce verteilen. Anschließend mit ein wenig

Parmesan bestreuen

- jetzt wieder mit einer Scheibe Aubergine anfangen. Bei mir ergab das 3 Schichten
- den Ofen wieder auf 180°C Umluft vorheizen und die Form für ca. 20 Minuten überbacken
- die fertigen Melanzane mit den Papierstreifen aus der Form heben und je nach Bedarf proportionieren

Und jetzt genießen ?

Dazu passt übrigens ein trockener Lambrusco sehr gut ?

Also lasst euch inspirieren und probiert es einfach mal aus ??

LG Tina ♥

Quelle: Fatto in casa da Bernedetta

---

## Mediterraner Nudelsalat ??

Ja, so langsam geht die Grillsaison wieder los ? und dazu passend gibt es bei mir meistens einen mediterranen Nudelsalat ? denn dieser Nudelsalat geht eigentlich immer. Also nicht nur als Beilage beim Grillen, sondern auch mal als frischen Snack für die Arbeit oder auch für Zuhause.

Das tolle daran ist, er lässt sich so schnell zubereiten und vorbereiten. Man kann den Nudelsalat ruhig schon einen Tag vorher zubereiten und ihn dann nochmal richtig durchziehen lassen. Das ist ja bei vielen Salaten wichtig, damit sich alle Zutaten miteinander verbinden ? dann kurz vorher nochmal

nachwürzen und fertig ist der relativ kleine Aufwand zum Genießen.

Für mich gehört dieser mediterrane Nudelsalat seit Jahren im Frühling und Sommer unbedingt dazu. Übrigens auch immer sehr willkommen als Mitbringsel für ein Grillfest ?

Na, neugierig geworden ? dann kommt hier das Rezept ?

### **Zutaten – für ca. 6 – 8 Personen**

500 g gekochte Nudeln eurer Wahl

250 g Cocktailtomaten oder mehr

Kapern nach Bedarf

Oliven nach Bedarf

1 – 2 Mozzarella

Basilikum nach Bedarf

50 g geröstete Pinienkerne

Olivenöl

Balsamico

Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

– zuerst werden die Nudeln al dente, also bissfest gekocht

– abkühlen lassen

– in der Zwischenzeit die Cocktailtomaten halbieren und den Mozzarella ein kleine Stücke schneiden

– die abgekühlten Nudeln mit etwas Olivenöl geschmeidig machen und alle anderen Zutaten außer die Pinienkerne dazugeben

- mit Olivenöl und Balsamico mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Keine Angst die Nudeln ziehen sehr viel Salz weg, also seit ruhig ein bisschen großzügig
- den fertigen Salat ruhig ein bis zwei Stunden, oder über Nacht stehen lassen
- vor dem servieren die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Das gibt diesen wunderbar nussigen Geschmack
- den Nudelsalat nochmal kräftig nachwürzen und dann die gerösteten Pinienkerne drüber streuen

So und nun lasst es euch schmecken ?

Also lasst euch inspirieren und probiert es einfach mal aus ?

LG Tina ♥

