

Dost-Muffins

Der Dost (*Origanum vulgare*) war früher eine wichtige Schutz- und Zauberpflanze. Unser wilder Majoran, wie der Dost auch gerne genannt wird, wächst an warmen Stellen wie Südhängen, Böschungen, sonnigen Waldrändern und auf mageren Wiesen. Der mediterrane Duft des Dosts verleitet, ihn vielseitig in der Küche zu verwenden. Hier eine Möglichkeit:

Zutaten

3 Eier
1.5 - 2 dl Milch
4 EL Olivenöl
1 Prise Meersalz
1 TL Vollrohrzucker
½ TL Backpulver
250 g Dinkelmehl (Typ 1050)
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
4 EL frischer Dost (wilder Majoran), fein geschnitten
eingelegte Tomaten (ca. 4 – 5 Stück), fein geschnitten
eine Handvoll geriebener Käse (z.B. Sprinz, Parmesan) zum Bestreuen

Zubereitung

Eier, Milch, Olivenöl, Salz und Zucker verrühren, das Backpulver und das Mehl dazugeben, zu einem glatten Teig verarbeiten. Dost, Zwiebel, getrocknete Tomaten mit dem Teig vermengen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Teig in die vorbereitete Muffinform (mit Butter austreichen oder mit Papierförmchen auslegen) einfüllen. Mit dem Käse bestreuen. Die Muffins im vorgeheizten Ofen bei 200°C in der Mitte des Backofens während 20 Minuten backen.

Die Grundlage für dieses Rezept stammt aus dem Buch «Das goldene Buch vom Olivenöl» von Erica Bänzinger.

