



PIZZA-MUFFINS

Für 12 Stück:

1 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe, geschält und gehackt

1/2 rote Paprika, entkernt und klein gewürfelt

250 g Dinkelmehl, Type 1050
(alternativ: meine glutenfreie Mehlmischung*, siehe rechts)

1 EL getrockneter Oregano

1 TL plus 1/3 TL Salz

2 TL Weinstein-Backpulver

150 ml Wasser

150 ml Olivenöl

1 EL Tomatenmark

40 g getrocknete Tomaten (in Olivenöl eingelegt, gut abgetropft), klein geschnitten

70 g schwarze Oliven, entkernt und in Hälften geschnitten

12 Kirschtomaten, in Hälften geschnitten

Optional: etwas Käse zum Bestreuen (ich habe einen laktosefreien Käse benutzt)

*für die glutenfreie Version zusätzlich entweder 1 Ei hinzufügen ODER 3/4 EL gemahlene Chiasamen in 3 EL Wasser auflösen und 5 Minuten quellen lassen. Dann dem Teig hinzufügen.

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Knoblauch und Paprika ca. 3 Minuten darin anrösten.

In einer großen Rührschüssel Mehl mit Oregano, Salz und Backpulver vermischen. Wasser, Olivenöl und Tomatenmark unterrühren. Zum Schluss Paprika mit Knoblauch aus der Pfanne sowie die getrockneten Tomaten und die Oliven hinzufügen und vermischen.

Eine Muffinform mit 12 Mulden mit Papierförmchen auskleiden und den Teig gleichmäßig auf die Förmchen aufteilen. Jeweils zwei Kirschtomatenhälften leicht in die Teigoberfläche drücken. Optional mit etwas Käse bestreuen.

Die Muffins ca. 25 Minuten backen. Der Teig ist fertig gebacken, wenn ein hinein gepikster Zahnstocher wieder sauber herauskommt.

Die Muffins 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann mitsamt Papierförmchen aus der Form nehmen und komplett abkühlen lassen (oder direkt warm servieren). Zum Servieren je eine Rosmarinspitze in die Muffinoberflächen stecken.

Glutenfreie Mehlmischung (davon 250 g abwiegen und statt des Dinkelmehls benutzen):

150 g Vollkornreismehl

100 g Buchweizenmehl

100 g Maismehl

150 g Kartoffelstärke

50 g Maisstärke

Alle Zutaten mit einem Schneebesen oder in der Küchenmaschine sorgfältig miteinander vermischen.