

Backen für Anfänger Rezepte & Tipps

Muffins

Egal ob fruchtig, schokoladig oder pikant - Muffins, das vielseitige Kleingebäck aus den USA ist inzwischen auch bei uns ganz "trendy" und bei grossen und kleinen Schleckermäulern beliebt. Portionsweise gebacken und gut aus der Hand zu essen sind Muffins ideal für Kindergeburtstage, Partys und als kleiner Snack für Zwischendurch. Darüber hinaus sind sie einfach und schnell zuzubereiten. Genug Gründe also, um sie so oft wie möglich selbst zuzubereiten. Wir zeigen was sie dafür brauchen und verraten Ihnen unsere schönsten Rezepte hier im Online Kochbuch.

Infos und Backtipps:

Historie: Ursprungsland der Muffins ist das viktorianische England. Als süsses Hefegebäck wurden sie schon damals gerne zum Frühstück und am Nachmittag zum Tee gegessen. Mit den Auswanderern sind die Muffins dann im 19. Jahrhundert von England über den grossen Teich in die USA gekommen, wo sie zum Rührteiggebäck wurden.

Da Muffins Portionsweise gebacken werden, sollten Sie sich auf jeden Fall ein so genanntes Muffinsbackblech mit Backvertiefungen besorgen. Mit der Verwendung von Papierbackförmchen, die in die Vertiefungen gesetzt werden spart man sich das Einfetten des Blechs und kann die Muffins leicht herausnehmen.

Tipp: Lassen Sie eine Vertiefung im Blech leer und füllen in diese ca. 1 - 2 cm hoch Wasser. Durch die erhöhte Luftfeuchtigkeit beim Backen werden die Muffins schön locker.

Wie bei jedem Rührteig sollten sie auch für Muffins das Fett mit dem Zucker schön schaumig schlagen und nach und nach Eier und andere Flüssigkeiten untermischen. Das Mehl sieben und mit Backpulver und anderen restlichen trockenen Zutaten mischen und dann erst unter den Teig rühren.

Den Teig immer sofort einfüllen und backen, sonst geht der Teig nicht richtig auf. Den Backofen ebenfalls gut vorheizen. Die Teigvertiefung nur zu 2/3 mit Teig füllen, da die Muffins noch aufgehen. Muffins lassen sich sehr gut variieren. Bei den herzhaften Muffins können sie zur Mehlmischung anstatt oder zum Käse auch fein gewürfeltes Gemüse, Speck, Thunfisch oder auch Oliven geben. Buttermilch können sie durch Milch ersetzen. Die fruchtigen Muffins schmecken auch köstlich mit Apfelstückchen, Birnen oder Pflaumen.

Gut ausgekühlte Muffins können auch eingefroren werden. Ansonsten halten sie sich auch luftdicht verpackt 5 Tage im Kühlschrank. Frisch gebacken schmecken sie aber am Besten.

Es gibt 2 diverse und Original Methoden aus der USA, nach denen Muffins selber gemacht und gebacken werden können:

1.) Muffin Methode.

Alle trockenen Zutaten werden zusammengesiebt, eine Mulde in der Schüssel machen. Alle Flüssigkeiten (auch geschmolzene Butter, Fett oder Öl) werden zusammen verquirlt und in die Mulde gegeben. Mit der Spachtel zusammen heben bis alles feucht ist. *Nicht übermischen*, sonst entwickelt sich der Kleber und die Muffins können als Pucks zum Eishockey benutzt werden. Sofort in die gut gefettete oder mit Papier kaschierte Muffin Pfanne und backen. Temperatur und Zeit hängen von der Größe der Muffins ab. Jedenfalls soll es nicht länger als 30 Minuten brauchen. Der Ofen ist vorgeheizt. In der USA sind das 375 F - 400 F - Fahrenheit, hier = (190°C - 205°C).

RATIO: Die Bäckerprocente (Ratio) richten sich immer nach dem Mehl, beim Mehl geht man immer von 100% aus.

- : 1000 Gramm Mehl = 100%
- : 300 Gramm Zucker = 30%
- : 60 Gramm Backpulver = 6%
- : 10 Gramm Salz = 1%
- : 200 Gramm Vollei = 20%
- : 800 Gramm Vollmilch = 80%
- : 300 Gramm Butter, Fett oder Öl = 30%

Dies kann man nun gewichtsmäßig auf seinen Zustand einstellen, je nachdem wie viele Muffins man braucht. Das Mehl sollte eine etwas höhere Nummer haben als 405, aber Brotmehl ist zu stark.

2.) Muffin Methode.

Creaming Method (Rührmethode) Fett, Zucker, Salz, Gewürze und Milchpulver (wenn gebraucht) werden mit dem Paddel im Rührwerk vermischt bis alles gut vermengt ist. So lange rühren bis alles leicht und locker ist. Genau wie beim Rührkuchen. Dann die Eier in drei Gängen dazu geben und nach jeder einzelnen Zufügung gut mischen. Wenn die Eier zu kalt sind, kann alles gerinnen (eine Handvoll Mehl hilft) aber am besten ist, alle Zutaten lange genug vor dem Backen aus dem Kühlschrank zu nehmen. Dann die Flüssigkeit (Wasser, Milch etc) zugeben und nur noch leicht rühren. Das gesiebte Mehl und Backpulver dazu, nur einmischen bis es geschmeidig ist. Danach macht unnötiges Rühren den Teig zäh.

RATIO: Auch hierbei richten sich die Bäckerprocente (Ratio) immer nach dem Mehl, denn wie schon oben genannt, geht man beim Mehl von 100% aus.

- : 1000 Gramm Kuchenmehl = 100%
- : 50 Gramm Backpulver = 5%
- : 400 Gramm Butter-Fett-Margarine = 40%
- : 500 Gramm Zucker = 50%
- : 10 Gramm Salz = 1%

- : 70 Gramm Milchpulver 0% Fett = 7%
- : 300 Gramm Vollei = 30%
- : 750 Gramm Wasser = 75%

Alle anderen Zutaten, wie Rosinen, Sultaninen, Nüsse, Schokoladen Chips, oder frische Beeren, gehackte Trockenfrüchte, usw., werden mit dem Mehl vermischt und zusammen mit dem Mehl zugegeben. Das verhindert dass sie auf den Boden sinken und auch das matschig werden.

Viel Erfolg beim Muffins Backen.

Kostenlose Rezepte und Tipps auf, www.spiele-kinderspiele.de