

## Spargel-Muffins mit Kräuter-Dip



### Zutaten für 12 Stück

Je 250 g weißer Spargel / grüner Spargel  
250 ml klassische Gemüsebrühe  
50 g Schinken (in Scheiben)  
100 g Joghurtbutter (zimmerwarm)  
Salz / Pfeffer  
2 Eier  
120 g Weizenmehl Type 1050  
30 g Dinkelgrieß (3 EL)  
1 ½ TL Weinstein-Backpulver  
10 g Fett für die Form (1 EL)  
6 Stiele Kerbel  
1 Stiel glatte Petersilie  
300 g Magerquark  
1 TL Ahornsirup

Schwierigkeit: leicht

Zubereitung: 1 h 10 min

### Zubereitungsschritte

1. Spargel waschen. Vom grünen Spargel nur das untere Drittel, vom weißen die ganzen Stangen schälen. Spargelenden abschneiden und die Stangen in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.
2. Gemüsebrühe in einem weiten Topf aufkochen. Spargelstücke zufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garen. Durch ein Sieb abgießen und dabei die Brühe in einer Schüssel auffangen. Brühe und Spargelstücke abkühlen lassen.
3. Inzwischen Schinken in kleine Würfel schneiden. Weiche Joghurtbutter und 1 TL Salz in eine Rührschüssel geben. Mit den Quirlen eines Handmixers schaumig rühren. Eier einzeln dazuschlagen und unterrühren. Mehl, Grieß und Backpulver in einer Schüssel mischen, zufügen und ebenfalls unterrühren. Von der abgekühlten Spargelbrühe 80 ml abmessen und ebenfalls unterrühren.
4. Abgetropfte, abgekühlte Spargelstücke und Schinken unter den Teig heben. Die Mulden eines Muffinblechs (12 Mulden) einfetten und leicht mit Mehl bestäuben. Teig einfüllen, Muffinblech auf den Backofenrost stellen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C, Gas: Stufe 2–3) 25–30 Minuten backen.
5. Inzwischen Kerbel und Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Einige Blättchen beiseitelegen, den Rest fein hacken und in eine Schüssel geben.
6. Von der übrigen Spargelbrühe 60 ml abmessen und mit dem Quark in die Schüssel geben. Alles mit einem Schneebesen glattrühren. Kräuter-Dip mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Mit restlichen Kräuterblättchen garnieren und zu den Muffins servieren.