



**Südtiroler
Bäuerinnen**

Aus unserer Hand

Herzhafte Muffins mit Bärlauch

Zutaten für 12 Muffins:

250 g	Dinkelmehl
2 TL	Backpulver
1 TL	Salz
2	Eier
200 g	Sauerrahm
150 g	Butter
1-2	Handvoll Bärlauch



Zubereitung

- Bärlauch gut waschen und im heißen Wasser ca. 1 Minute aufkochen lassen, gut abtropfen und klein hacken
- Eier gut schlagen, Sauerrahm, weiche Butter unterrühren, gehackten Bärlauch beimengen
- dann Mehl, Backpulver und Salz mit Kochlöffel gut unterrühren
- Masse in Muffins Formen verteilen
- im Backofen bei 200° C ca. 20 bis 25 Minuten backen

Bärlauchpesto

Zutaten

80 g	geriebenen Parmesan
40 g	Pinienkerne oder Mandeln
100 g	frische Bärlauchblätter
150 g	gutes kaltgepresstes Olivenöl
½ TL	Salz

Zubereitung

- Bärlauchblätter waschen, trocknen und klein hacken
- geriebenen Parmesan, Pinienkerne oder Mandeln, Olivenöl und Salz in einer Küchenmaschine fein zerkleinern

Der Bärlauchpesto hält gut verschlossen im Kühlschrank bis max. ein Monat.

**Gutes Gelingen wünscht Bäuerinnen-Referentin für Koch- und Backkurse Edith Regele Ratschiller vom Kreuzwegerhof in Nals; www.kreuzwegerhof-nals.it
www.baeuerinnen.it/aus-unserer-hand/baeuerinnen.html**

Südtiroler Bäuerinnenorganisation

Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 5, I-39100 Bozen, Postfach 421, Tel. 0471 999 460, Fax 0471 999 487, info@baeuerinnen.it, www.baeuerinnen.it





**Südtiroler
Bäuerinnen**

Dalle nostre mani

Muffins di aglio orsino

Ingredienti per 12 muffin:

250 gr	farina di farro
2	cucchiaini di lievito in polvere
1	cucchiaino di sale
2	uova
200 gr	panna acida
150 gr	burro
1-2	manciate di aglio orsino



Preparazione

- Lavare bene l'aglio orsino in acqua calda per circa 1 minuto, scolare e tritare finemente
- Sbattere bene le uova con panna acida, burro ammorbidito e l'aglio tritato
- Incorporare quindi la farina, il lievito e il sale, e mescolare bene con un cucchiaino di legno
- Versare il composto in formine da muffin
- Cuocere in forno a 200° C per ca. 20-25 minuti

Pesto di aglio orsino

Ingredienti

80 gr	parmigiano grattugiato
40 gr	pinoli o mandorle
100 gr	foglie fresche di aglio orsino
150 gr	Olio Extra Vergine di Oliva
½ cc	sale

Preparazione

- Lavare le foglie di aglio orsino, asciugarlo e tritarlo finemente
- Triturare in un robot da cucina con parmigiano grattugiato, pinoli o mandorle, olio d'oliva e sale

Il pesto di aglio orsino si conserva bene fino a massimo un mese.

Buon appetito augura la contadina Edith Regele Ratschiller dal maso Kreuzweger a Nalles;
www.kreuzwegerhof-nals.it
www.baeuerinnen.it/aus-unserer-hand/baeuerinnen.html

Südtiroler Bäuerinnenorganisation

Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 5, I-39100 Bozen, Postfach 421, Tel. 0471 999 460, Fax 0471 999 487, info@baeuerinnen.it, www.baeuerinnen.it

