Englische Muffins

Amerikanische Muffins werden in Förmchen gebacken und gehen beim Backen in die Höhe, meist werden dem Teig Schokoladestückchen, Blaubeeren oder Nüsse beigemischt. Englische Muffins sind flach und aus Hefeteig ohne Zugaben gemacht. Sie werden beidseitig in Butter angebraten und im Ofen nachgebacken. Oft werden sie vor dem Verzehr halbiert und getoastet und zusammen mit salzigen Zutaten wie gebratenem Speck oder Schinken, aber auch süss mit Confiture gegessen. Bei ganz frisch gebacken Muffins kann man aufs Toasten getrost verzichten.

Zutaten (ca. 8-9 Stück)

300g	Emmentaler Züpfemehl (oder Weissmehl)
200g	Milch
30g	Hefe
3g	Salz (1/2 Tl)
3g	Zucker (1/2 Tl)
2cl	Sonnenblumenöl (1 El)

Zubereitung

Milch aufwärmen - so etwa handwarm sollte sie sein. Zucker zugeben und die Hefe dazubröseln, die Milch rühren bis die Hefe aufgelöst ist.

200g Mehl mit der Milch vermischen und 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Tipp: Teigschüssel auf eine kleine vorgeheizte Fussheizmatte stellen, diese wird maximal 40° warm und hält den Teig auf einer optimalen Temperatur von ca. 30°.

Rest des Mehls (100g), Salz und Sonnenblumenöl zugeben und mit der Maschine 20 Minuten auf langsamer Stufe kneten.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf eine Dicke von 2cm auswallen. Rondellen

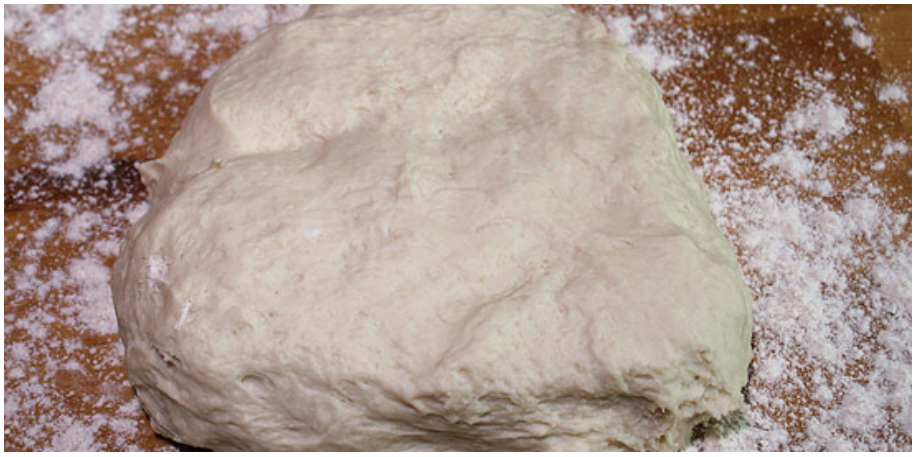
mit einem Durchmesser von 6cm ausstechen und 10 Minuten ruhen lassen.

Ofen auf 170° vorheizen.

Muffins in der Bratpfanne mit wenig Butter auf jeder Seite goldbraun anbraten. Muffins in der Bratpfanne in den Ofen schieben und 6-7 Minuten nachbacken.

Muffins 15 Minuten auskühlen lassen, halbieren und je nach Belieben befüllen, z.B. mit gebratenem Speck oder Käse, mit etwas Salat dazu, oder mit Butter und Konfitüre.

Vorteig



Teig geknetet