# Mexikanische Muffins

***Zutaten:***

500 g Hackfleisch
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 kleine Dose Mais
1 kleine Dose Kidneybohnen
1 EL Tomatenmark
1 Schuss Ketchup
Cayennepfeffer
200 g Cheddar
400 g Weizenmehl Type 405
1,5 geh. TL Salz
etwas gem. schwarzer Pfeffer
1/2 Pck. Trockenhefe
1/2 Pck. Backpulver
1/2 TL Natron
4 mittelgroße Eier
50 ml Pflanzencreme (etwas weniger als üblich wegen dem Fett im Hackfleisch)
300 g Naturjoghurt

***Zubereitung:***

Das Hackfleisch in der Pfanne anbraten, die Zwiebelwürfel, den fein gehackten Knoblauch, das Tomatenmark und einen kräftigen Schuss Ketchup zugeben, mit Cayennepfeffer und Salz würzen, schmoren, bis die Masse fast trocken ist. Nach dem Abkühlen den abgeschütteten Mais und die abgeschütteten Bohnen zusammen mit kleinen Würfeln aus dem Cheddar in den Grundteig geben und bei 170° Celsius ca. 25-30 Minuten backen.

*Tipp: Dazu passt gegrilltes Gemüse, oder einfach nur ein schöner fruchtiger aber trockener Rotwein (z.B. ein Rijoja).*