



# Süßkartoffel-Muffins mit Cranberry-Chutney & Avocado

⌚ Preparation time: 60 minutes      👤 Portions: 4  
🕒 Cooking time: 40 minutes  
**Total time: 100 minutes**

## Zutaten für 4 Portionen

### Für das Cranberry-Chutney

- 250 g Cranberries
- 1 Apfel | ca. 150-160 Gramm
- Eine kleine (rote) Zwiebel | ca. 40-50 g
- Saft von 2 Orangen | ca. 200 ml Orangensaft
- 25 g frischer Ingwer
- 5-6 EL Ahornsirup
- 1/4 oder eine halbe Chilischote
- 1 Zimtstange
- Eine Hand voll frische Minze
- 1 Prise Salz
- 2-3 EL Zitronensaft

### Für die Süßkartoffel-Muffins

- 2-3 Süßkartoffeln | ca. 950-1000 g
- 6 EL Semmelbrösel
- 3-4 EL Speisestärke
- 2 TL Chiliflocken
- 3 TL Meersalz
- Frisch aufgeriebene Muskatnuss | in etwa 1/5 Nuss
- 1 TL Kreuzkümmel
- Eine Hand voll frische, gehackte Petersilie
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Margarine zum Einfetten der Muffinform | ich benutze Alsan
- Für das Topping/ zum Garnieren: 2 Avocados, 2 EL Zitronensaft, eine Prise Meersalz und 3 EL Kürbiskerne

Außerdem: Ein Muffinblech ohne Papierförmchen

## Zubereitung (Cranberry-Chutney ca. 30 Minuten + Süßkartoffel-Muffins ca. 30 Minuten + 40 Minuten Backzeit)

1. Mit der Zubereitung des Chutneys beginnen. Dafür die Cranberries waschen und verlesen. Frische Cranberries sind in der Winterzeit in fast allen klassischen Supermärkten erhältlich
2. Einen Apfel waschen und mit einer Reibe fein aufreiben.
3. 200 ml Orangensaft auspressen. Ein Stück Ingwer abschneiden und schälen. Eine kleine Zwiebel schälen und fein würfeln.
4. Zwiebelwürfel in einem Topf ohne Öl(!) zwei Minuten anschwitzen. Dann die gewaschenen Cranberries zusammen mit dem geschabten Apfel dazu geben und 2-3 Minuten weiter anbraten, bis die Cranberries beginnen, aufzuspringen (es "poppt" hörbar). Nun 200 ml frisch gepressten Orangensaft in den Topf gießen und alles zusammen erhitzen. Den geschälten Ingwer mit einer Ingwerreibe aufreiben und das Fruchtfleisch zusammen mit 5 EL Ahornsirup ebenfalls in den Topf geben. Ich benutze zum Aufreiben des Ingwers eine solche [japanische Porzellanreibe der Firma Arche](#). Mit dieser lässt sich das Fruchtfleisch wunderbar saftig von den Fasern trennen und benutzen. Eine halbe oder viertel Chilischote waschen und hacken und dazu fügen. Eine Zimtstange einlegen und das Ganze auf mittlerer Hitze insgesamt ca. 15-17 Minuten köcheln lassen.
5. Nach ca. 5 Minuten Kochzeit die Blätter von 5 Stängeln Minze gehackt hinzu fügen. Immer wieder umrühren und das Chutney eindicken lassen. Nach insgesamt 10 Minuten Kochzeit nochmals 100 ml Wasser hinzufügen und erneut eindicken lassen. Nach insgesamt etwa 15 Minuten Kochzeit die Zimtstange entnehmen und das Chutney mit einem Schneidstab leicht pürieren/stellenweise pürieren. Ich püriere es nicht gänzlich, damit es ein wenig "stückig bleibt". Das sieht dann optisch auch schön aus. Chutney mit einer Prise Meersalz und Ahornsirup abschmecken. Zum Schluss noch ein paar Minzblätter gehackt untermengen und das Chutney mit Zitronensaft abschmecken.

6. Für die Süßkartoffel-Muffins die Süßkartoffeln schälen.
7. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
8. Geschälte Süßkartoffeln mit einer Haushaltsreibe fein aufraspeln und in eine große Schüssel geben. Dort mit 6 EL Semmelbrösel, 3-4 EL Speisestärke, 1-2 TL Chiliflocken, Meersalz und frisch aufgeriebener Muskatnuss, Kreuzkümmel sowie einer Hand voll gewaschener und gehackter Petersilie und 2 EL Zitronensaft gut vermischen.
9. Muffinförmchen ohne Muffinpapier(!) stark mit Margarine einfetten.
10. Die geraspelten, gewürzten Süßkartoffeln fest in die Mulden drücken. Muffinmulden reichlich füllen, da die Kartoffeln beim Backen an Feuchtigkeit verlieren und etwas zusammensinken werden. Die Füllung kräftig in die Form drücken.
11. Muffins bei 200 Grad Umluft für ca. 35 Minuten in den Ofen geben. Ofenzeit kann je nach Ofenart und -alter leicht variieren. Einige Kartoffelraspel werden an den oberen Ecken ziemlich dunkel werden. Die könnt Ihr aber später einfach abzupfen oder abschneiden. Wichtig ist, dass die Muffins gut durchbacken. Wenn Ihr mögt, könnt Ihr gegen Ende der Backzeit hin, die Muffins mit etwas Alufolie abdecken, damit sie an der Oberfläche nicht zu dunkel werden.
12. Muffins nach 35- max. 40 Minuten Backzeit aus dem Ofen nehmen. Jetzt kommt der eigentliche Trick: Abkühlen lassen! Mindestens 15-20 Minuten, damit sich die Muffins setzen können. Sonst bekommt Ihr sie nicht gut aus der Form.
13. In der Zwischenzeit 2 Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel vorsichtig aus der Schale heben. Avocado-Fruchtfleisch mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen. Muffins mit Cranberry-Chutney und Kürbiskernen bestreut servieren. Dazu Avocoda-Schnitze geben. Ich gebe ganz zum Schluss noch ein paar Chiliflocken über das Gericht.