

Gemüsemuffin



Zutaten

- 1 Bd. Lauchzwiebel
- 1 große Zucchini
- 2 Möhren
- 1 große Paprikaschote
- 4 EL Rapsöl
- gemahlener schwarzer Pfeffer
- Salz
- 280 g Buttermilch
- 1 Ei (Größe L)
- 1 EL getrockneter Rosmarin
- geriebene Muskatnuss
- 300 g Dinkelmehl (Typ 630)
- 1 Pck. Backpulver
- Muffin-Förmchen

Dauer der Zubereitung: 25 Minuten

Dauer des Garens: 30 Minuten

Gesamtdauer: 55 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Du hast ein leckeres Rezept und möchtest es teilen? Schreib uns gerne an und wir geben es in einer der nächsten Kisten weiter.

Zubereitung

Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Zucchini waschen, der Länge nach halbieren, in Streifen, dann in kleine Würfel schneiden. Möhre schälen, putzen und ebenfalls fein würfeln. Paprika halbieren, entkernen, waschen, fein würfeln.

1 EL Rapsöl in einer weiten, gut beschichteten Pfanne erhitzen. Wer keine große Pfanne hat, kann das Gemüse auch portionsweise dünsten: Das Gemüse bei mittlerer Hitze unter Wenden 7-8 Minuten im Öl andünsten, Herdplatte ausschalten, mit Pfeffer und ein wenig Salz würzen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Ein Muffinblech mit Muffinförmchen auslegen.

Buttermilch mit 3 EL Rapsöl, dem Ei, Rosmarin verrühren. Mit Muskatnuss, Pfeffer und 1 TL Salz würzen. Mehl mit Backpulver mischen. Buttermilchmischung zügig und gleichmäßig unter das Mehl rühren. Zuletzt das gedünstete Gemüse unterheben. Teig auf die Mulden der Muffinform verteilen. Muffins im Backofen 25-30 Minuten backen.

