

Gemüse-Muffins mit Joghurt-Kräutersauce

(Zutaten für 12 Muffins)

400 g Gemüse nach Wahl (z. B. Karotten, Zucchini, Champignons, Paprika, Jungzwiebel, Kürbis,...)

150 g Vollkorn-Dinkelmehl

2 TL Backpulver

2 Eier

2 TL Olivenöl + 1 EL zum Braten

100 ml Milch

40 g geriebener Käse

Salz, Pfeffer

Für das Kräuterjoghurt:

Naturjoghurt oder Sauerrahm

etwas Zitronensaft

Kräuter nach Wahl, klein geschnitten (oder TK)

Tipp: Wenn Sie die Muffins für später vorbacken wollen, füllen Sie den Teig in Papierförmchen. Falls Sie die Muffins ofenwarm essen möchten, Blech vorher einölen und ohne Papierförmchen backen. Ofenwarm lösen sich die Muffins nämlich nur schwer vom Papier – ausgekühlt aber sehr gut.

Gemüse kleinschneiden bzw. grob raspeln. Rohr auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine große Pfanne erhitzen, Gemüse in 1 EL Öl anbraten, aber nicht zu weich werden lassen. Vom Herd nehmen und überkühlen lassen.

Eier mit Milch, 2 TL Öl, geriebenem Käse, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen versprudeln.

Mehl mit Backpulver mischen und unter die Eiermasse mischen. Das überkühlte Gemüse unterheben.

Mulden des Muffinblechs entweder ausfetten oder Förmchen einlegen (siehe Tipp). Masse auf 12 Mulden verteilen und ca. 20 Minuten im Rohr backen. Mit dem Kräuterjoghurt (alles zusammenmischen) genießen. Alternativ passt auch gut Ajvar dazu.

