

Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

Gemüse-Muffin

(ca. 15 Stück)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
100 g	Bärlauch	○ waschen und klein hacken
2-3	Karotten, mittelgroß	○ waschen, Enden abschneiden und fein raspeln
1	Zwiebel	○ schälen und würfeln
2 EL	Rapsöl	○ in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln glasig braten ○ Karotten zugeben und ca. 5 Minuten dünsten ○ Bärlauch zugeben und weitere ca. 3 Minuten dünsten
3 Zweige 4-5 Zweige	Rosmarin Thymian	○ waschen, zupfen und fein hacken
20 g	Gouda	○ reiben und in eine größere Schüssel geben
180 g 100 ml 2 Prise Prise ½ TL	Magerquark Milch (1,5 %) Eier Jodsalz Pfeffer Paprikapulver, edelsüß	○ alle Zutaten zum Käse in die Schüssel geben und alles gut verrühren (Handrührgerät oder per Hand)
250 g 3 TL	Dinkelvollkornmehl Backpulver	○ Mehl und Backpulver vermischen und zusammen mit der Quarkmasse, der Gemüse-Mischung und den Kräutern zu einem glatten Teig verrühren (Handrührgerät oder per Hand mit einem Kochlöffel)
1 EL	Rapsöl	○ Muffinform auspinseln ○ Teig nicht ganz bis zur oberen Kante der Form einfüllen

Muffins im vorgeheizten Backofen bei 200° C Ober-/Unterhitze (180° C Umluft) ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Statt Bärlauch:** Je nach Saison Spinat, Mangold oder Postelein verwenden.
- **Statt Karotten:** Je nach Saison Zucchini, Pastinaken oder Teltower Rübchen einsetzen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.

