

Gemüsemuffin

Mit Bio Kräuter-Dip



Zur Artikelliste *

Gern gegessen in:



Kitas



Schulen



Universitäten



Betriebs-
kantinen



Senioren-
einrichtungen

Rezeptur-Nummern im Menü-Manager MM01752

Zutaten für 10 Personen:

	Zutat	Art.-Nr.	Menge
	Öl	690935	20 ml
	Lauchzwiebeln frisch	461252	50 g
Bio	Paprika frisch	465281	500 g
	Zucchini frisch	353489	350 g
	Salz	70157	6 g
	Pfeffer	85335	4 g
	Paprika Edelsüß	401395	Nach Bedarf
Bio	Eier	530200	10 Stück
	Käsemischung	658553	300 g
	Kräuter-Dip		
	Quark	5005	600 g
Bio	Saure Sahne	394093	200 g
	Salz	70157	8 g
Bio	Pfeffer	586772	10 g
	Petersilie frisch	651035	20 g

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180° C vorheizen, eine Muffinform einfetten oder mit Papierbackförmchen auslegen.
2. Zucchini ggf. waschen, putzen, längs halbieren und in Würfel teilen. Paprika ggf. abbrausen, halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen, dann die Schoten in Würfel teilen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Frühlingszwiebeln darin andünsten, danach die Paprika dazugeben und ca. 3 min. braten. Zum Schluss Zucchini hinzufügen und weitere 3 min. anschwitzen lassen. Die Knoblauchzehen abziehen und dazu pressen. Alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
4. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und Käse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Je etwas Eimasse in die Muffinmulden füllen, kurz im Ofen stocken lassen. Etwas Gemüse einschichten, wieder kurz im Ofen stocken lassen. Mit der restlichen Eimasse und dem übrigen Gemüse ebenso verfahren, bis alles aufgebraucht ist.
5. Muffins mit Kräuterquark und Püree anrichten, nach Wunsch mit Gemüse und Kräutern garnieren.

* Nur national verfügbare Artikel.