

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Weißkraut und Steckrüben Muffins

Zutaten: 300 gr. Weißkraut, 300 gr. Steckrüben, 100 ml. Öl, 2 Teel. Zucker, 1 Teel. Kümmelsamen, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 200 gr. Mehl, 2 gehäufte Teel. Backpulver, 200 gr. Schmand, 2 Eier, 12 Papierförmchen.

Zubereitung: Das Kraut putzen und waschen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Rüben schälen und klein würfeln. 20 ml. Öl erhitzen und die Rüben bei mittlerer Hitze darin 3 Min. anbraten. Das Kraut zugeben und alles 1 Min. weiter braten. Den Zucker über das Gemüse streuen und karamellisieren lassen. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen. Den Backofen vorheizen. Die Papierförmchen in die Vertiefung des Muffinblechs setzen oder das Blech dünn fetten. Mehl und Backpulver mischen und mit dem Schmand, 80 ml. Öl und 1 Teel. Salz verquirlen. Die Eier unterrühren und das Gemüse zügig unterheben. Den Teig in die Förmchen füllen. Im Backofen bei 180° (Mitte Umluft 160°) ca. 20 Min. backen. 5 Minuten im Blech ruhen lassen, herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringt.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)