Rezept

Muskatkürbis-Muffins

Ein Rezept von Muskatkürbis-Muffins, am 29.04.2024

Zutaten

600 g	Muskatkürbis
	Salz
1 TL	gemahlener Zimt oder ½ TL Zimtblüten
70 g	Bergkäse
200 ml	Kefir
2 TL	Backpulver
	½ TL Chiliflocken (z. B. Piment d'Espelette)
4 EL	Olivenöl
	schwarzer Pfeffer
4 Zweige	Thymian
2	Eier (Größe M)
250 g	Mehl
1 TL	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis schälen, die Kerne und lockeren Fasern herauskratzen. Das Kürbisfleisch (etwa 400 g) grob raspeln. 1 EL Öl erhitzen und die Kürbisraspel darin 2-3 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zimt oder Zimtblüten würzen. Thymian abbrausen und trocken tupfen. Die Blättchen abstreifen, hacken und unter den Kürbis mischen.

2. Den Ofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Den Käse grob reiben. Die Eier mit dem Kefir und dem restlichen Öl verrühren.

3. Mehl mit Backpulver, 1 TL Salz, Zucker und Chili mischen und rasch unter die Kefirmischung rühren. Erst den Kürbis, dann den Käse unterheben.

4. Ein Muffinsblech mit Papierförmchen oder zurechtgeschnittenem Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und etwa 25 Min. backen.