

Rezept

Gemüsemuffins

Ein Rezept von Gemüsemuffins, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1 Zucchini (200 g) | 1 Möhre (150 g) |
| 1 Zwiebel | 1 TL Fenchelsamen |
| 150 g weiche Butter | 2 Eier |
| 250 g Mehl | ½ Päckchen Backpulver |
| 150 g Buttermilch | 50 g frisch geriebener Bergkäse |
| 1 EL mittelscharfer Senf | 1 TL Salz |
| 1 Muffinform mit 12 Mulden | Fett und Papierförmchen für die Form |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Zucchini und Möhre putzen, waschen, bzw. schälen und sehr klein würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls klein würfeln. Fenchelsamen im Mörser etwas zerstoßen.
2. Backofen auf 200° vorheizen. 25 g Butter erhitzen und die Zwiebel darin andünsten, vom Herd nehmen. Restliche Butter mit den Schneebesen des Handrührgerätes verquirlen. Die Eier unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, abwechselnd mit der Buttermilch nach und nach unterrühren. Fenchel, Zwiebel, Käse, Senf und Salz unterrühren. Das Gemüse unterheben.
3. Die Form leicht einfetten und Papierförmchen in die Mulden setzen. Den Teig in die Förmchen geben und die Muffins im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 30 Min. goldbraun backen. Kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen.