Rezept

Kresse-Eiweiß-Brötchen

Ein Rezept von Kresse-Eiweiß-Brötchen, am 07.06.2025

Zutaten

4	Eier
1/2 TL	Salz
200 g	gemahlene Mandeln
	Sesam und Mohn zum Bestreuen
1/2 Bund	Schnittlauch
200 g	Quark (20 % Fett i. Tr.)
	Pfeffer
1 Beet	Kresse
100 g	weiche Butter
1/2 Pck.	Backpulver
50 g	geschroteter Leinsamen
	Fett für die Form oder 12 Papierförmchen
1/2	kleine rote Zwiebel
	Salz
etwas	Zucker (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Muffinblech (12 Brötchen) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Eier trennen, Eiweiße steif schlagen. Butter aufschlagen, Eigelbe mit Salz und Backpulver dazugeben und cremig rühren. Mandeln und Leinsamen unterrühren und den Eischnee vorsichtig unterheben.

2. Teig in 12 Papierförmchen oder in das gefettete Muffinblech verteilen. Die Brötchen mit Sesam und Mohn bestreuen und im heißen Ofen (Umluft 160°) in ca. 20 Min. goldgelb backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Zwiebelhälfte schälen und würfeln. Beides mit Quark verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Brötchen halbieren und mit der Quarkmasse bestreichen. Die Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen, zum Servieren die oberen Brötchenhälften daraufsetzen.