

## Rezept

# Kürbis-Apfel-Muffins

Ein Rezept von Kürbis-Apfel-Muffins, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Kürbisfleisch (z. B. Hokkaido)	<b>1</b> Apfel
<b>3 EL</b> Limettensaft	<b>1 TL</b> Kreuzkümmelsamen
<b>1</b> Zwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>80 ml</b> neutrales Öl	Salz
Pfeffer	<b>50 g</b> geröstete, gesalzene Mandeln
<b>200 g</b> Mehl	<b>2 TL</b> Backpulver
<b>50 g</b> geriebener Parmesan	<b>1/4 TL</b> Chilipulver
<b>2</b> Eier	<b>200 ml</b> Milch
<b>3 EL</b> gehackte Petersilie	<b>3 EL</b> Kürbiskerne
Butter fürs Blech (optional)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 12 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

## Zubereitung

1. Kürbis grob raspeln. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel grob raspeln und mit 1 EL Limettensaft mischen. Kreuzkümmel hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Zwiebel, Knoblauch und Kreuzkümmel in einer Pfanne in 2 EL Öl goldgelb anbraten. Kürbisraspel dazugeben, alles salzen, pfeffern und unter Rühren ca. 3 Min. dünsten. Vom Herd nehmen und Apfel und übrigen Limettensaft unterrühren.
3. Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen. Muffinblech mit Papierförmchen auslegen oder die Mulden fetten. Die Mandeln nicht zu fein mahlen und mit Mehl, Backpulver, Parmesan, ¼ TL Salz, Pfeffer und Chilipulver mischen.
4. Eier und Milch verquirlen und gegarten Kürbis und Petersilie unterrühren. Dann die Mehlmischung dazugeben und mit einem Löffel zügig unterrühren.
5. Teig in die Förmchen geben und mit Kürbiskernen bestreuen. Muffins im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen, aus den Mulden lösen und lauwarm servieren.