



Herzhafte Gemüse-Muffins auf Kerbelschaum

Zutaten (für sechs Muffins):

120 g Kohlrabi, klein gewürfelt
120 g Möhrchen, klein gewürfelt
6 EL Spinat, püriert
2 Bärlauchblätter, in Streifen
4 Eier (M)
1 EL Chiasamen
3 Dinkelsemmel, gewürfelt (altbacken)
4 EL veganer Sauerrahm
2 EL gerösteter Sesam
Salz, Pfeffer
etwas Öl zum Auspinseln der Form

Kerbelschaum

60 g feine Zwiebelwürfel
3 EL Olivenöl
1 EL Mehl/ Maismehl
1/4 l Gemüsebrühe
2 EL geriebener veganer Käse
40 ml vegane Schlagcreme (Sojaprodukt)
6 Zweige Kerbel
1 Msp. Chiliflocken

Zubereitung (circa 30 Minuten - ohne Backzeit):

Eier verquirlen, Spinat und Chiasamen einrühren, mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gemüsewürfel und die Brotwürfel hinzufügen und alles mischen. Zum Schluss Sesam und Bärlauch unter die Masse heben und alles für zehn Minuten anziehen lassen.

Muffinform mit Öl auspinseln und von der Masse sechs Portionen/ Klopse formen. In die Form drücken mit der Rundung nach oben, dann in den vorgeheizten Backofen bei 160 Grad in circa einer halben Stunde ausbacken.

Für den Kerbelschaum Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten, Mehl einrühren und mit Gemüsebrühe aufgießen. Schlagcreme, geriebenen Käse und Kerbelblättchen hinzufügen und mit dem Pürierstab aufschäumen, zum Schluss mit Chiliflocken verfeinern. Die Sauce auf Tellern verteilen, halbierte Muffins daraufsetzen und servieren.

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.

Für die nicht-vegetarische Variante kann man Bündnerfleisch auf die Muffins geben.