

Zucchini-Knödel-Muffins

Die knusprig gebackenen Zucchini-Knödel-Muffins lassen sich wunderbar vorbereiten und eignen sich perfekt für ein Picknick oder auch als Schul- und Kindergartenjause. Außerdem sind die Muffins das perfekte kleine Gemüseversteck.






Rezept

Menge: 12 Muffins

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeit: sehr einfach

Zutaten:

- 400g LAND-LEBEN Dinkel Knödelbrot
- 3 Eier
- 1 Zwiebel
- 300ml Milch

- 200g Zucchini
- 4 Stiele Petersilie
- 2 EL Mehl
- 1 TL Salz
- 1 EL Butter

Zubereitung:

LAND-LEBEN Dinkel Knödelbrot, Eier und einen Teelöffel Salz in eine große Schüssel geben, vermengen und für 10 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Butter glasig braten. Mit Milch ablöschen, aufkochen lassen und über die Knödelmasse gießen.

Den Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Petersilie hacken, Zucchini raspeln und ebenfalls unter die Knödelmasse mischen.

Ein Muffinsblech einfetten oder Förmchen in die Mulden stellen. Die Knödelmasse mit zwei Löffeln oder feuchten Händen in die Förmchen füllen.

Bei 200 Grad für ca. 10-12 Minuten goldgelb backen.

Dazu schmeckt ein leichter Joghurt-Kräuter Dip.

Tipp: Übrig gebliebene Zucchini-Knödel-Muffins klein schneiden in etwas Butter anrösten und mit einem verquirlten Ei übergießen. Sobald das Ei gestockt ist, mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH