

Regional essen! Mach mit!

Aktionswoche 2025 - Rezepte



Zucchini-Möhren-Feta-Muffins - Zubereitungszeit: 50 Minuten - 12 Portionen

1 Zucchini
1 mittelgroße Möhre
150 g Dinkelmehl
1 Pck. Backpulver
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 TL Oregano
100 g Fetakäse
6 Eier

1. Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Muffinblech einfetten oder mit Papierförmchen auslegen.
2. Möhre und Zucchini waschen, putzen, klein raspeln und ggf. das Wasser ein bisschen ausdrücken.
3. Den Feta zerbröseln oder in kleine Stückchen schneiden.
4. Die Eier mit Backpulver, Salz, Pfeffer und Oregano mischen.
5. Langsam in Etappen das Mehl hinzufügen. Gleichmäßig alles verrühren, bis ein gleichmäßiger, glatter Teig entsteht.
6. Zucchini, Möhre und den Feta vorsichtig unterheben.
7. Den Teig in die das vorbereitete Muffinblech füllen.
8. Für 25–30 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun sind. Stäbchenprobe machen!
9. Muffins nach dem Backen kurz abkühlen lassen, bevor sie aus der Form genommen werden.

Claudia Zimmermann

Pizzaschnecken - Zubereitungszeit: 1,5 Std. – ca. 16 Schnecken

150 g Quark
2 EL Milch
5 EL Öl
1 Ei
1 Päckchen Backpulver
300 g Weizenvollkornmehl
Belag:
1 Dose Tomatenmark
6 EL frisch geriebener Käse
6 kleingeschnittene Oliven
6 klein geschnittene Champignons
1 TL Oregano
3 EL Olivenöl
3 EL Sonnenblumenkerne

1. Quark, Milch, Öl und Ei glattrühren.
2. Mehl und Backpulver mischen, unterkneten und eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Tomatenmark, Käse, Oliven, Champignons und Oregano verrühren.
4. Den Teig dünn ausrollen und mit dem Belag bestreichen.
5. Nun zu einer Rolle formen und in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden.
6. Die Scheiben flach drücken und mit dem Olivenöl bestreichen. Mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.
7. Die Schnecken auf ein gefettetes Backblech legen und bei 200 °C etwa 25 Minuten backen.

Süße Variante: Teig mit Marmelade und Nüssen bestreuen und nachher mit Eigelb bestreichen.

Ulla Tenberge-Weber

Mehr regionale Rezepte auf unserer Homepage



info@ernaehrungsrat-rkn.de

www.ernaehrungsrat-rkn.de

Der ERNÄHRUNGSRAT IM RHEIN-KREIS NEUSS ist Mitglied der neuss agenda 21

