

Sommer-Rezept



Salzige Muffins mit Rote Bete Dip

für 10 - 12 Muffins, Snack, vegetarisch, Zubereitungszeit 40 Min. plus 35 Min. Backzeit



Zutaten:

Muffins:

- Ca. 200 g Gemüsereste (Karotten, Mais, Champignon, Zwiebel)
- 400 g Joghurt
- 2 Eier
- 300 g Dinkelmehl
- Petersilie oder andere Kräuter
- Kürbis- und Sonnenblumenkerne
- Gewürze wie Curry, Salz, Pfeffer und Muskat

Dip:

- 4 Rote Bete-Knollen gegart
- 150 g Ricotta oder Frischkäse
- 2 EL Sesampaste
- ½ Zitrone ausgepresst
- 20 g Walnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse vom Vortag in kleine Stücke schneiden.

Joghurt, Eier und Dinkelmehl mischen und zu einem glatten Rührteig verrühren. Anschließend Kräuter und Kerne sowie Gewürze gleichmäßig untermischen und zum Schluss das Gemüse unterheben.

Den Teig in Muffinförmchen (zu 2/3 gefüllt) verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180° Umluft für 35 min. backen.

In der Zwischenzeit die Rote Bete pürieren und den Ricotta/Frischkäse unterrühren. Dann die Sesampaste und den Zitronensaft gleichmäßig unter die Masse rühren. Die Walnüsse hacken und den Knoblauch pressen. Beides mit Salz und Pfeffer zum Dip geben und abschmecken.

Die Muffins kalt oder lauwarm mit dem Dip servieren.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.