

# GEMÜSE-MUFFINS

Diese kleinen herzhaften Küchlein sind nicht nur schmackhaft, sondern erleichtern auch Ihren Alltag. Sie schmecken warm und kalt und können wunderbar vorbereitet werden.

## Zutaten für ca. 24 Muffins:

**200 g** Zucchini  
**1** Paprika  
**1** Zwiebel  
**300 g** Möhren  
**2-3** Frühlingszwiebeln  
**2 EL** Speiseöl  
**300 g** (Mager-)Quark  
**4** Eier  
**200 g** geriebener Emmentaler  
**300 g** Mehl  
**4 TL** Backpulver  
**250 ml** Milch oder Wasser  
etwas Basilikum  
etwas Salz und Pfeffer, Muskatnuss  
Muffinförmchen



**Hinweis:** Das Gemüse kann nach Belieben ausgewechselt oder ergänzt werden.  
Das Rezept kann auch um Speckwürfel ergänzt werden, wenn man es vegetarisch nicht mag.

## Zubereitung:

1. Zuerst das Gemüse gründlich putzen und ggf. schälen. Zucchini und Möhren werden mit einer Küchenreibe fein gerieben. Die Zwiebel, Paprika und Frühlingszwiebeln in kleine Stücke schneiden.
2. Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse darin ein paar Minuten schwenken. Etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss nach Geschmack hinzufügen. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
3. Während das Gemüse auf mittlerer Stufe gegart wird, den Quark mit Eiern und Käse in einer Schüssel verrühren.
4. Jetzt Mehl, Backpulver, Salz und Pfeffer vermengen und anschließend die Milch hinzugeben und zu einem Teig verrühren. Anschließend die Quarkmischung dem Teig untermengen.
5. Das Gemüse wird nun dem Teig beigemischt. Basilikum kann nun gehackt und hinzugegeben werden.
6. Den fertigen Teig nun in die Muffinförmchen füllen und die Muffins ca. 25 Minuten im Ofen backen. Die kleinen Küchlein schmecken warm und kalt gut.