

MARONI MUFFIN AUF ROTKRAUT (vegetarisch)

MITTAGS/ABENDS



ZUTATEN (12 Muffins)

25 g Buchweizenmehl
40 g Mandeln (gerieben)
40 g Macadamia Nüsse (gerieben)
80 g Maroni (gegart, geschält)
200 g Kartoffeln
1 Ei
250 ml Sauermilch
80 ml Rapsöl
2 TL Natronpulver
2 TL Backpulver
1/2 Rotkraut
2 EL Sesam (schwarz)
Meersalz
Petersilie



ZUBEREITUNG (50 Minuten)

Kartoffeln waschen und mit der Schale in heißem Wasser ca. 25 Minuten garkochen. In heißem Zustand schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mehl mit geriebenen Nüssen, zerkleinerten Maroni, Backpulver und Natronpulver in einer Schüssel vermischen. Ei in einer großen Schüssel verquirlen, Sauermilch und Öl unterrühren. Danach die Mehlmischung und Kartoffeln unterheben, bis die Masse sämig ist. Muffinblech mit salziger Butter einfetten und mit Vollkornbrösel "stauben". Den Teig in die Blechvertiefungen (2/3) einfüllen und bei vorgeheiztem Backofen (180° C) ca. 25 Minuten backen. Garprobe machen und danach aus dem Backofen herausnehmen. Muffins aus der Form nehmen und aufschneiden. Frisches Rotkraut in Scheiben schneiden und 5 Minuten in Wasser dünsten. Sesam (fettfrei) kurz anrösten und mit dem Rotkraut mischen. Am Ende mit etwas Salz abschmecken. Das Rotkraut auf einen Teller anrichten und den aufgeschnittenen Muffin fächerförmig anrichten. Mit frischer Petersilie garnieren.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Andrea Kliment

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>
Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>