



Würzige Linsenmuffins mit Erdäpfel-Kren Püree

Zutaten Linsenmuffins (4 Personen)

250 g rote oder gelbe Linsen
200 g geriebener Käse (z.B. Gouda)
450 g Gemüsebrühe
150 g Brokkoli
100 g Karotten
80 g Lauch
3 EL Haferflocken, glutenfrei
2 Stück Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer
1 Stück Lorbeerblatt
½ TL Kreuzkümmel
2 Eier
Saft von ½ Zitrone
Salz, Pfeffer

Zutaten Püree:

600 g mehlige Erdäpfel
350 ml Haferdrink (ungesüßt)
50 g Kren
Muskat (frisch gerieben)
Salz

Zubereitung

Linsen in einem Sieb gut abspülen und mit dem Lorbeerblatt und der Gemüsebrühe weichkochen (ca. 10-15 Minuten). In der Zwischenzeit Brokkoli, Karotten, Knoblauch und Lauch klein schneiden bzw. hacken. Lorbeerblatt entfernen.
Alle Muffin-Zutaten zusammenmischen, in Förmchen füllen und bei 180° C ca. 30 Minuten backen.

Zubereitung

Erdäpfel kochen, schälen und noch warm durch eine Presse drücken. Haferdrink und Kren dazugeben und glattrühren. Mit Muskat und Salz abschmecken.



Gesundes ober
österreich