

Würzige Linsenmuffins mit Erdäpfel-Kren-Püree

Mengenangaben für **4 Portionen**

Linsenmuffins

Zutaten:

- rote oder gelbe Linsen (getrocknet): 250 g
- geriebener Käse (z.B. Gouda): 200 g
- Gemüsebrühe: 450 g
- Brokkoli: 150 g
- Karotten: 100 g
- Lauch: 80 g
- Haferflocken, glutenfrei: 3 EL
- Knoblauchzehen: 2 Stück
- Ingwer (ca. 5 mm groß): 1 Stück
- Lorbeerblatt: 1 Stück
- ½ TL Kreuzkümmel
- Eier: 2 Stück
- Saft von ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer

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.

Püree

Zutaten:

- Erdäpfel (mehlig): 600 g
- Haferdrink (ungesüßt): 350 ml
- Kren: 50 g
- Muskat (frisch gerieben)
- Salz

Zubereitung:

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

TIPP

Vegane Alternative:
Verwenden Sie 1,5 EL Flohsamenschalen mit 200ml Wasser anstelle der 2 Eier sowie veganen Käse.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
718 kcal	23 g	13 g	70 g	11 g	51 g	9,53 g	3,8 g

Allergen(e):

C - Eier	G - Milch	L - Sellerie