

# Hier und heute



## **Gemüse-Muffins mit Walnuss-Feta-Creme**

Matthias Ludwigs macht Gemüse-Muffins mit einer Walnuss-Feta-Creme und karamellisierten Walnüssen. Ein herzhafter Genuss!

### **Rezept**

#### **Gemüse-Muffins mit Walnuss-Feta-Creme**

von Matthias Ludwigs für circa 8 Stück

#### **Zutaten Gemüseuffins**

- 200 g Dinkelmehl, alternativ Weizenmehl Type 405
- 2 gestrichene TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 1/2 TL Kreuzkümmel (wenn man ihn mag)
- 2 Eier (Gr. M)
- 150 g Joghurt
- 50 ml Olivenöl
- 1 kleine Zucchini
- 1 Möhre
- 50 g Parmesan, gerieben
- Salz und Pfeffer

#### **Zubereitung**

Zucchini und Möhre fein raspeln. Mehl, Backpulver, Natron, Kreuzkümmel und etwas Salz und Pfeffer vermengen. Eier, Joghurt und Öl verquirlen und mit der Mehlmischung vermengen. Zucchini, Möhren und Parmesan unterheben. In gefettete und bemehlte oder mit Semmelbröseln ausgestreute Muffinförmchen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft) circa 15–20 Minuten backen.

#### **Zutaten Walnuss-Feta-Creme**

- 100 g Fetakäse
- 40 g Quark
- 10 ml Olivenöl
- 30 g Walnüsse, grob gehackt
- Salz und Pfeffer

#### **Zubereitung**

Den Fetakäse zerkleinern bzw. zerdrücken und mit Quark, Olivenöl und Walnüssen zu einer Creme vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### **Zutaten Karamellierte Walnüsse**

- 30 g Zucker
- 10 ml Wasser
- 8 Walnusshälften
- 5 g Butter

# Hier und heute



## **Zubereitung**

Den Zucker mit Wasser aufkochen, die Walnüsse zugeben und solange bei mittlerer Hitze rühren, bis der Zucker leicht golden karamellisiert, dann die Butter zugeben und auf ein Blech oder eine Platte mit Backpapier geben und auskühlen lassen.

## **Fertigstellung**

Die Walnuss-Feta-Creme und die Walnüsse auf die Muffins geben.