

Rote Beete-Kürbis-Brotmuffins

Rezept für 10 Stück

Zutaten

350 g altbackenes Brot
150 g Rote Beete
100 g Kürbis
30 g Zwiebeln
1 Zweig Thymian oder Rosmarin
3 Eier
300 ml (Soja-)Milch
30 Margarine
1 TL Backpulver
100 g Weizenmehl
30 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Rote Beete schälen und aus den Schalen eine Brühe ansetzen. Zwiebelschalen nur kurz mitkochen, damit die Brühe nicht bitter wird. Das alte Brot in kleine Würfel schneiden und mit warmer, nicht gekochter Sojamilch und Gemüsebrühe übergießen und ein bisschen einweichen lassen. Die Rote Beete und den Kürbis raspeln, Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Mehl und Backpulver vermengen und mit den Eiern oder der Sojasahne, der weichen Margarine und dem Gemüse zu den eingeweichten Brotwürfeln geben und vermengen. Die Teigmasse in Muffinformen geben und bei 160°C im vorgeheizten Ofen mit Umluft für ca. 20 Min. backen. Brot, Gemüse und Kräuter sind variabel austauschbar, je nachdem was die Küche hergibt.