



Gemüsemuffins – Perfekt zum Schulstart und für die Brotdose

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 25 min **Gesamtzeit:** 35 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 12

Kalorien p.P.: 106 kcal

Zutaten

500 g Gemüse nach Wahl (z.B. Chinakohl, Spinat, Mangold, Mais, Champignons, Lauch oder Frühlingszwiebel, Karotte, Zucchini, Kürbis, Paprika, Kohlrabi etc.)

200 g Käse (z.B. Feta)

1 Esslöffel Kokosöl

6 Stück(e) Eier

3 Esslöffel Flüssigkeit (Wasser, Gemüse- oder Knochenbrühe, Sahne)

1 Teelöffel Salz

1.5 Teelöffel Kräuter nach Wahl

Zubereitung

1.

Das Gemüse gut waschen und klein schneiden oder mit einem Küchenhobel reiben. Das Reiben empfiehlt sich vor allem bei härterem Gemüse mit längerer Garzeit, z. B. Karotten, Kürbis und Kohlrabi.

2.

Mit dem Kokosöl dann das Gemüse in der Pfanne für wenige Minuten anbraten. Hier geht es nicht direkt um das Garen, sondern eher darum, dass das Gemüse „zusammenfällt“, also an Volumen verliert und etwas weicher wird, um sich später besser in die Muffin Förmchen füllen zu lassen.

3.

Derweil den Ofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

4.

In der Zwischenzeit die Eier in einer Schüssel mit der Flüssigkeit, dem Salz und den Kräutern verquirlen.

5.

Nun den Käse in Stücke schneiden oder reiben. Derweil das Gemüse im Auge behalten.

6.

Das fertige Gemüse löffelweise in die Muffin Förmchen geben und gleichmäßig auf alle verteilen. Dabei die Förmchen mind. $\frac{1}{2}$, aber maximal $\frac{3}{4}$ füllen.

7.

Danach die Eiermasse ebenfalls löffelweise darüber geben, ca. 3 EL pro Förmchen bis auch hier alles gleichmäßig verteilt ist.

8.

Zum Schluss nur noch den Käse darauf geben und leicht andrücken.

9.

Die fertig gefüllten Förmchen für ca. 25–30 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

10.

Anschließend abkühlen lassen und genießen oder einpacken! Die Gemüse-muffins halten sich wunderbar mehrere Tage im Kühlschrank.

Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Die Variation der Gemüse-muffins sind keine Grenzen gesetzt. Das fängt schon alleine bei der diversen Wahl des Gemüses an. Dabei eignet sich fast jede Gemüsesorte und somit kann das Rezept perfekt an die

jeweilige Saison angepasst werden. Besonders festes oder hartes Gemüse sollte hierbei idealerweise gehobelt oder gehäckselt werden.

Auch kann das Rezept natürlich mit ganz verschiedenen Käsesorten oder auch ohne Käse zubereitet werden.

Als Käseersatz, aber für mehr Würze eignen sich auch Hefeflocken sehr gut.

Wenn es keine rein vegetarischen Muffins sein sollen, dann kann auch Schinken, Speck, oder Fleisch vom Vortag mit ins Gemüse gegeben werden.

Und wer noch etwas mehr Kohlenhydrate möchte oder mehr „Biss“ der kann die Muffins auch mit einem Haferflockenboden ausstatten. Dafür eignet sich wunderbar der Boden aus dem [Wirsing-Quiche-Rezept](#). Dabei sollte man aber aufgrund der Füllhöhe dann die Menge an Gemüse und Ei auf ca. die Hälfte anpassen.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Verschiedene Gemüse nach Wahl sind eine hervorragende Grundlage für Gemüsemuffins, da diese reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen sind. Je nach Auswahl kann man die gesundheitlichen Vorteile variieren: Spinat ist beispielsweise reich an Eisen, während Karotten viel Beta-Carotin enthalten, das die Augen gesund hält. Zucchini und Paprika liefern zusätzlich Antioxidantien, die das Immunsystem stärken.

Käse bringt nicht nur einen herzhaften Geschmack, sondern auch wertvolle Nährstoffe mit sich. Er ist eine gute Quelle für Kalzium, das wichtig für starke Knochen und Zähne ist, sowie für Proteine, die den Muskelaufbau unterstützen. Zudem enthält Käse probiotische Kulturen, die die Darmgesundheit fördern können.

Kokosöl ist ein vielseitiges Fett, das gesunde mittelkettige Fettsäuren enthält. Diese können den Stoffwechsel ankurbeln und die Energieproduktion unterstützen. Darüber hinaus hat Kokosöl

antimikrobielle Eigenschaften, die das Immunsystem stärken können.

Eier sind ein wahres Superfood, das eine hervorragende Proteinquelle darstellt und alle essenziellen Aminosäuren enthält. Sie sind reich an Vitaminen wie B12 und D sowie Mineralstoffen wie Selen und Cholin, das wichtig für die Gehirnfunktion ist. Zudem fördern die gesunden Fette in Eiern die Sättigung und können helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

Kräuter bringen nicht nur Geschmack, sondern auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich. Viele Kräuter wie Basilikum, Petersilie oder Thymian sind reich an Antioxidantien und haben entzündungshemmende Eigenschaften. Sie können die Verdauung unterstützen und das Immunsystem stärken. Zudem verleihen sie den Muffins eine frische Note und machen sie noch schmackhafter.

Insgesamt bieten diese Zutaten eine gesunde Basis für Gemüse muffins, die sowohl nährstoffreich als auch vielseitig sind.

Was ist das Fazit?

Gemüse muffins sind eine wunderbare Ergänzung in jeder Küche, da sie nicht nur lecker, sondern auch vielseitig und gesund sind. Sie bieten eine hervorragende Möglichkeit, verschiedene Gemüsesorten in die Ernährung einzubauen und sind ideal für alle, die nach nahrhaften Snacks suchen. Zudem lassen sich die Muffins leicht an persönliche Vorlieben anpassen, indem man verschiedene Gemüsesorten, Kräuter und Gewürze kombiniert.

Mit ihrem bunten Aussehen und dem herzhaften Geschmack sind Gemüse muffins nicht nur ein Genuss für den Gaumen, sondern auch ein echter Hingucker in jeder Brotzeitdose oder auf jedem Tisch. Probiere und entdecke, wie einfach es ist, gesunde Ernährung ansehnlich und schmackhaft zu gestalten!