

## Sören Anders Gemüse-Muffins mit Hirse und Blattsalat

Freitag, 8. September 2023  
Rezept für 6 Muffins

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Leichte Küche, Vegetarisch

### Zutaten:

Für die Muffins:

150 g	Hirse
250 ml	Gemüsebrühe
1	rote Zwiebel
100 g	Möhren
100 g	Zucchini
4 Stängel	glatte Petersilie
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
30 g	Gouda
2	Eier
100 g	Magerquark

Für den Salat:

1	Kopfsalat
1 Bund	Schnittlauch
2 EL	Olivenöl
1 EL	Apfelessig
1 TL	scharfer Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

Muffinblech  
Papierbackförmchen

### Zubereitung:

1. Die Hirse in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Dann die Hirse mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend die Herdplatte abschalten und die Hirse ca. 15 Minuten ausquellen lassen.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren waschen, schälen und grob raspeln. Zucchini putzen, waschen und grob raspeln.
3. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
4. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Möhren und Zucchini zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 2 Minuten dünsten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie unter das Gemüse mischen.
5. Gemüse und Hirse etwas abkühlen lassen.
6. Den Käse fein reiben.
7. Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein großes 6er Muffinblech mit Papierbackförmchen auskleiden.
8. Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelbe mit Quark verrühren.
9. Die Hirse, geriebenen Käse und das gedünstete Gemüse unter den Quark mischen. Zuletzt den Eischnee unterheben.
10. Die Förmchen mit der Hirse-Gemüse-Masse füllen. Im vorgeheizten Backofen die Muffins ca. 35 Minuten backen.



11. In der Zwischenzeit Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Salatblätter nach Belieben in mundgereichte Stücke zupfen.
12. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
13. Aus Olivenöl, Essig, Senf, 1 Prise Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Schnittlauch untermischen.
14. Kurz vor dem Servieren Kopfsalat mit der Vinaigrette vermischen.
15. Gebackene Muffins aus dem Ofen nehmen und mit dem Salat servieren.

Pro Portion: 340 kcal/ 1410 kJ

31 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 17 g Fett