

Sören Anders Möhren-Apfel Muffins mit (fermentierten) Würzmöhren

Freitag, 17. November 2023

Rezept für 12 Muffins

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Vegetarisch

Zutaten:

Für die Möhren (für ca. 2 Gläser a 400 g)

500 g	Möhren
1	Apfel
4	Knoblauchzehen
80 g	Ingwer
1	rote Paprikaschote
2	rote Chilischoten
10 g	Salz
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
1TL	edelsüßes Paprikapulver

Für die Muffins:

150 g	Möhren
1	Apfel
50 g	Haferkleie
140 g	Mandelmehl
35 g	Kartoffelstärke
100 g	Butter
100 ml	Ahornsirup
1	Bio-Orange
1	Bio-Zitrone
3	Eier
etwas	Pflanzenöl zum Einfetten
150 g	Schmand
2 EL	Haselnüsse, fein gehackt



Zubereitung:

Hinweis: Die Würzmöhren müssen einige Tage durchziehen.

1. Für die Würzmöhren Möhren, Apfel, Knoblauch und Ingwer schälen, den Apfel vierteln und entkernen.
2. Paprika und Chilis putzen, waschen, längs halbieren und die Kerne austreichen.
3. Die vorbereiteten Gemüse auf einer Reibe grob raspeln.
4. Die Gemüseraspel in einer Schüssel mit Salz, Kreuzkümmel und Paprikapulver mischen und alles sorgfältig durchkneten.
5. Dann die Gemüsemischung randvoll und sehr dicht zusammengedrückt in saubere Einmach- oder Marmeladegläser füllen. Darauf achten, dass das Gemüse unter der entstandenen Lake bleibt und das Glas verschließen, aber nur so fest, dass entstehende Gase entweichen können (also nicht luftdicht verschließen). An einem kühlen dunklen Ort etwa 7 Tage reifen lassen (nicht im Kühlschrank).
Erst nach der Fermentation die Gläser fest verschließen.

Hinweis: Ungeöffnet sind die Gewürzmöhren dann kühl und dunkel gelagert knapp 3 Monate haltbar. Nach dem Öffnen im Kühlschrank lagern und innerhalb von 2-3 Tagen verbrauchen.

Die Würzmöhren schmecken als Einlage in einer Suppe, als Topping auf einer Stulle oder als Würze in Salaten oder zu gebratenem Gemüse.

6. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Für die Muffins Möhren und Apfel waschen, schälen und fein raspeln.

8. Haferkleie, Mandelmehl und die Stärke in eine Schüssel geben und vermengen.
9. Butter in einer Pfanne schmelzen und mit Ahornsirup verrühren.
10. Orange und Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, Schale (ohne das Weiße) abreiben. Früchte halbieren und den Saft auspressen.
11. Die Eier in einer Schüssel leicht aufschlagen.
12. Möhren- und Apfelraspel zu den trockenen Zutaten in der Schüssel geben. Eier, Zitruschalen und -saft zugeben und alles zu einem Teig vermischen.
13. Die Mulden der Muffinform mit etwas Pflanzenöl einfetten.
14. Dann den Teig in die Mulden der Muffinform füllen und die Muffins ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
15. Die gebackenen Muffins aus dem Ofen nehmen, kurz ausdampfen lassen, dann aus den Mulden nehmen.
16. Muffins mit Schmand und einigen Esslöffeln abgetropften Würzmöhren auf Teller geben, fein gehackte Nüsse darüber streuen und alles servieren.

Pro Portion (bei 4 Personen): 825 kcal/ 3460 kJ
59 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 57 g Fett