Foto: Land OÖ.

Würzige Linsenmuffins

mit Erdäpfel-Kren Püree

glutenfrei

Zutaten: 4 Portionen

Für die Linsenmuffins

250 g	rote oder gelbe Linsen (getrocknet)
200 g	geriebener Käse (z.B. Gouda)
450 g	Gemüsebrühe
150 g	Brokkoli
100 g	Karotten
80 g	Lauch
3 EL	Haferflocken, glutenfrei
2 Stück	Knoblauchzehen
1 Stück	Ingwer (ca. 5 mm groß)
1 Stück	Lorbeerblatt
½ TL	Kreuzkümmel
2	Eier
	Saft von ½ Zitrone
	Salz, Pfeffer

Für das Püree

600 g	Erdäpfel (mehlig)
350 ml	Haferdrink (ungesüßt)
50 g	Kren
	Muskat (frisch gerieben)
	Salz

Zubereitung

Linsen in einem Sieb gut abspülen und mit dem Lorbeerblatt und der Gemüsebrühe weichkochen (ca. 10-15 Minuten). In der Zwischenzeit Brokkoli, Karotten, Knoblauch und Lauch klein schneiden bzw. hacken.
Lorbeerblatt entfernen. Alle Muffin-Zutaten zusammenmischen, in Förmchen füllen und bei 180°C ca. 30 Minuten backen.

Erdäpfel kochen, schälen und noch warm durch eine Presse drücken. Haferdrink und Kren dazugeben und glattrühren. Mit Muskat und Salz abschmecken.

TIPP

Vegane Alternative:

Verwenden Sie 1,5 EL Flohsamenschalen mit 200ml Wasser anstelle der 2 Eier sowie veganen Käse.

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf
www.gesundes-oberoesterreich.at

Gesunde Küche · Gesunde Gemeinde · Gesundes oberösterreich