

Rezept von Dr. Christian Matthai, Ernährungsmediziner

Gemüsemuffins

30 Minuten/leicht

Zutaten für 4 Personen:

250 g Erbsen, 1 Stange Porree, 1 roter Paprika, 4 EL cremiger Ricotta, 2 Eier, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer.



Zubereitung:

Erbsen in Wasser weich kochen. Den Porree putzen und in dünne Scheiben schneiden. Vom Paprika das Kerngehäuse herausschneiden, Paprika kleinwürfelig schneiden. Das Gemüse in einer Pfanne mit etwas Butter anschwitzen, die Dotter mit dem Ricotta vermengen und unter das Gemüse mischen, etwas überkühlen lassen und mit dem steifgeschlagenem Schnee vermengen. Die Masse in kleine Muffinförmchen geben und im Rohr bei 200 °C 20 Minuten bei Ober- und Unterhitze backen.