



Foto: minadezheda von Getty Images via canva.com

Herzhaftes Kürbismuffins

ZUTATEN | 8 STÜCK

- 1 kleinerer Hokkaido
- 1 größere Kartoffel
- 6 kleinere Champignons
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 185 g Mehl (z.B. Dinkelmehl Type 630)
- 1 gehäufter TL Backpulver
- 75 g Haferflocken
- 75 ml Öl (z.B. Olivenöl) + ca. 2 EL extra
- 2 EL Kürbiskerne
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG | ETWA 75 MINUTEN

1. **Champignons** und **Frühlingszwiebeln** säubern und nach Bedarf von Strunk oder ähnlichem befreien. Die **Kartoffel** ebenfalls reinigen und schälen. **Knoblauch**, **Champignons**, **Kartoffeln** und **Frühlingszwiebeln** sehr fein würfeln.
2. Etwa 1 EL **Öl** in einer Pfanne erhitzen und das gewürfelte **Gemüse** darin für ca. 6 Minuten andünsten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
3. Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze (oder 180°C Umluft) vorheizen. **Hokkaido** waschen, entkernen und fein würfeln. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit etwa 1 EL **Öl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Die **Kürbiswürfel** auf mittlerer Schiene für etwa 12 min. backen, bis sie weich sind. Danach etwas abkühlen lassen und fein stampfen oder pürieren.
4. **Mehl**, **Backpulver** und **Haferflocken** miteinander vermengen. **Kürbisbrei** hinzufügen und nach und nach etwa 75 ml **Öl** einkneten, um den **Teig** geschmeidig zu machen. Abschließend das gedünstete **Gemüse** unterheben und nach Bedarf noch einmal würzen.
5. Den **Teig** gleichmäßig auf Muffinförmchen verteilen, mit **Kürbiskernen** bestreuen und auf mittlerer Schiene für ca. 25 bis 35 Minuten backen. Danach auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Tipp: Die Muffinförmchen zu etwa drei Viertel mit **Teig** befüllen.