



Karotten-Roquefort-Muffins mit Pflücksalat

Zutaten (für vier Personen)

300 g fein geriebene Karotten
5 Eier
1 EL Sauerrahm
200 g gemahlene Mandeln
120 g Mehl
1 gehäufter TL Backpulver
100 g Roquefort
300 g Pflücksalat
6 EL Weißweinessig
300 ml Gemüsebrühe
6 EL Olivenöl
3 feine Schalottenwürfel

Dip:

2 Schalen Gartenkresse
3 EL Kräuter
320 g Joghurt
1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Eigelb vom Eiweiß trennen, Eiweiß steif schlagen, kaltstellen. Eigelbe aufschlagen. Mehl mit Backpulver versieben, zufügen und verrühren. Aufgeschlagenes Eiweiß mit unterziehen, dann Sauerrahm und geriebene Kräuter unterheben. Mandeln einarbeiten, mit Salz und Pfeffer würzen, dann Roquefort zugeben und unterziehen.

Muffinform mit Kapseln auslegen, Masse etwa zu drei Vierteln einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 165 Grad 25 bis 30 Minuten backen.

Pflücksalat säubern, gut abtropfen lassen und auf flachem Teller anhäufeln. Weißweinessig mit Gemüsebrühe, Olivenöl und Schalottenwürfeln gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat verteilen. Gartenkresse mit Kräutern, Joghurt und Zitronensaft im Mixer kurz aufschäumen, mit Salz und Pfeffer würzen, rund um den Salat anträufeln.

Muffins längs halbieren und dazu setzen.

Nährwerte pro Portion

307 kcal - 22 g Fett - 13 g Eiweiß - 18 g Kohlenhydrate - 1,5 BE

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.