

# Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

## Kürbis-Parmesan-Muffins

**Zutaten:** 400 g Kürbis geraspelt, 1 Zwiebel, 1 kleines Bund Petersilie, 50 g geriebener Parmesan, 200 g Mehl, 2 gehäufte Tl. Backpulver, 200 g Joghurt, 80 ml Olivenöl, 1 Tl Salz, 2 Eier, 2 El Kürbiskerne. Für die Garnitur 50 g Parmesan und 12 Papierförmchen.

**Zubereitung:** Den Backofen vorheizen. Die Papierförmchen in die Vertiefung des Muffinblechs setzen oder das Blech dünn fetten. Den Kürbis waschen, teilen und die Kerne entfernen. Die Zwiebel abziehen und klein würfeln. Die Petersilie grob hacken. Alles mit dem Parmesan vermengen. Mehl und Backpulver mischen. Joghurt mit Öl und Salz verquirlen. Die Eier einrühren. Die Mehlmischung und die Kürbis-Parmesan-Mischung zügig unterrühren. Den Teig in die Blechvertiefungen füllen, mit den Kürbiskernen bestreuen. Im Backofen 180° (Mitte Umluft 160°) ca. 20 Minuten backen. 5 Minuten im Blech ruhen lassen und dann auf einem Gitter auskühlen lassen. Für die Garnitur vom Parmesan mit einem Sparschäler dünne Spalten abhobeln und über die Muffins streuen.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

[www.gemuese-bringt's.com](http://www.gemuese-bringt's.com), Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)