



## Gemüseküchlein aus der Muffinform

**Zutaten für eine 12er Muffinform:** 150 g eiskalte Butter, 60 ml kaltes Wasser, ca. 300G Vollkornmehl, 1 Becher saure Sahne, 2 Eier, 6 Esslöffel geriebenen Käse (gerne auch Ziegenkäse), Salz und Pfeffer, Lieblingsgemüse nach Bedarf, z.B. 12 Kinderhände frischer Spinat

**Arbeitsmaterial:** 2 kleinere Rührschüsseln, 1 Topf, 1 Sieb, 1 Rührgerät, 1 kleines Messer, 1 Muffinform, 1 Suppenkelle

Die Butter in ganz kleine Würfel schneiden. Nun die Butter mit dem Mehl und dem Wasser verkneten bis ein Teig entsteht (wird der Teig zu fest, noch etwas Wasser zufügen). Eine Prise Salz und eine Prise Zucker noch zu dem Teig geben und ebenfalls kurz unter kneten. Das sollte alles sehr schnell gehen, da der Teig sonst „brandig“ wird. Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und mindestens für 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Spinat waschen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, bis er zusammen fällt. Im Sieb abtropfen lassen und etwas ausdrücken. In der zweiten Schüssel die Eier mit dem Käse und der sauren Sahne verquirlen. Spinat dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Teig auf der bemehlten Küchenarbeitsplatte gleichmäßig ausrollen und in 12 gleich große Stücke schneiden. Nun legen wir die 12 Teigstücke in die 12 Mulden der Muffinform und drücken diese fest, sodass der Boden bedeckt ist und auch ein kleiner Rand entsteht. Mit der Suppenkelle füllen wir die Spinat-Ei-Masse in die Förmchen. Jetzt kommt das Blech bei ca. 180° (je nach Ofen) auf der mittleren Schiene in den Ofen. Nach ca. 20 Minuten sind die Gemüseküchen fertig, wenn die Füllung fest ist und der Rand goldbraun. Dieses Rezept kann auch mit allen anderen Gemüsesorten zubereitet werden. Möhren und Kürbis fein raspeln, nicht blanchieren. Lauch in feine Streifen schneiden und und .....

**Tipp:** Etwas Speck in einer Pfanne auslassen und über die fertig gebackenen Gemüseküchen geben.