



Unser Rezept

DER WOCHE

ZUCCHINI-KAROTTEN-BRÖTCHEN

MIT KRÄUTERBUTTER

ZUTATEN

Bötchen:
50 g Karotten
100 g Zucchini
175 g Dinkelmehl (Typ 630)
½ TL Salz
1 Prise Zucker
½ Päckchen Backpulver
1 Messerspitze Kardamom
1 EL gehackte Petersilie
15 g Leinsamen
25 g Pflanzenöl
70 g Haferdrink (oder Milch)

Kräuterbutter:
250 g (vegane) Butter
1 Knoblauchzehe
15 g gemischte Kräuter
(z. B. Petersilie, Schnittlauch und Dill)
¼ TL SalzPfeffer

ZUBEREITUNG

Die Butter weich werden lassen. Kräuter fein hacken, den Knoblauch pressen und alles mit Salz und Pfeffer unter die Butter rühren. Anschließend für mindestens eine Stunde kalt stellen.

Die Zucchini und die Karotte fein raspeln und in eine Schüssel geben. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Muffinform einfetten.

Mehl, Salz, Zucker, Backpulver, Kardamom und Petersilie vermischen und zum Gemüse geben. Öl und Haferdrink (Milch) hinzufügen und alles verrühren. Zum Schluss die Leinsamen unterheben.

Den Teig auf die sechs Mulden verteilen und 25 – 30 Minuten backen. Die Brötchen kurz abkühlen lassen und vorsichtig aus der Form lösen.

Tipp: Die Brötchen schmecken besonders lecker mit der Kräuterbutter und einem frischen Salat.

Fertig!



WEIERHÖFER
Gartengemüse