

# Pfifferling-Gemüse Muffin



*(Zutaten für zwei Personen)*

## **Zutaten**

300g Pfifferlinge oder Steinpilze  
200g Zucchini  
1ne mittlere Zwiebel  
1ne Knoblauch Zehe  
2 Möhren  
200g Mehl  
2 Eier  
100g Quark  
etwas Milch  
Parmesan Käse  
2 Pack Backpulver  
Salz, schwarzen Pfeffer, etwas Kümmel  
etwas Butter zum Förmchen bestreichen (Keramikförmchen)

**Mehrere Keramik- oder Silikonformen**

## **Zubereitung**

Die Zwiebeln, Möhren, Knoblauch und Zucchini schälen und fein würfeln.

Den Parmesan Käse fein reiben und die Pfifferlinge waschen. Daraufhin diese in kleine Stücke schneiden.

Die Förmchen Buttern.

Einige schöne kleine Pilze im Ganzen lassen, um sie später in der Mitte des Muffins zu platzieren.

Die Gemüswürfel mit dem Quark, den Eiern, dem Mehl und den restlichen Zutaten vermengen und zu einem Teig rühren, wenn der Teig zu fest erscheint, etwas Milch hinzugeben.

Diesen Teig nun in die gebutterten Förmchen geben.

Zunächst nur zu einem Drittel füllen, dann einen der ganzen Pfifferlinge einbetten und das Förmchen komplett füllen.

Zum Schluss die Muffins bei 160 Grad etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Zu den Muffins passt ein Kräuter-Dip auf Joghurt Basis hervorragend.