

# Zucchinimuffins mit Pinienkernen und frischem Tomatensalat

## FOODBOX



### Zutaten für 4 Muffins

#### Für die Muffins:

- > Olivenöl; für die Form
- > 125 g Zucchini
- > 50 g Mehl
- > 2 EL feine Haferflocken
- > 1/2 TL Backpulver
- > Salz/Pfeffer
- > 1 Ei
- > 1 EL Joghurt
- > 1 EL gehackte Kräuter;  
z. B. Petersilie, Dill
- > 25 g geriebener Parmesan
- > Milch; nach Bedarf
- > 1-2 EL Pinienkerne

#### Für den Salat:

- > 4 Tomaten
- > 1/2 milde Zwiebel
- > 1-2 EL gemischte Kräuter;  
z. B. Petersilie, Schnittlauch,  
Basilikum
- > 3 EL Olivenöl
- > 2 EL Balsamicoessig
- > Salz/Pfeffer
- > Zucker

### Zubereitung in 25 Minuten

- 1 Ofen auf 180°C Umluft (200°C Ober- und Unterhitze) vorheizen. Vier Mulden des Muffinblechs mit Öl auspinseln bzw. Silikonförmchen verwenden.
- 2 Zucchini waschen und grob raspeln.
- 3 Mehl mit Haferflocken, Backpulver, Salz und Pfeffer vermengen. Ei mit Joghurt, Kräuter und der Hälfte vom Käse verschlagen. Mehlmischung und Zucchini unterrühren. Falls der Teig zu trocken ist, noch etwas Milch ergänzen.
- 4 Teig in die Mulden bzw. Förmchen füllen, mit dem übrigen Parmesan sowie Pinienkernen bestreuen und im Ofen, auf mittlerer Schiene, ca. 30 Minuten backen.
- 5 Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Spalten schneiden. Zwiebel abziehen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Tomaten, Zwiebel und Kräuter mischen. Salat mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker würzen bzw. abschmecken.
- 6 Muffins aus dem Ofen nehmen. Mit dem Salat servieren.

