

## Zutaten

**1 Kohlrabi**  
**50 g Frühlingszwiebeln**  
**3 Eier**  
**4 EL Olivenöl**  
**150 ml Wasser**  
**1 TL Salz**  
**75 g Parmesan**  
**230 g Dinkelmehl**  
**2 TL Backpulver**  
**1 Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**20 g Ingwer**  
**500 g Möhren**  
**1 EL Brat- und Backöl**  
**200 g Tomatenmark**  
**100 ml Orangensaft**  
**100 g Butter weich**  
**1 TL Salz**  
**1 TL Thymian**

## Gemüsemuffins mit Möhren-Ingwerbutter

Kohlrabi putzen schälen und mit einer Vierkantreibe über die grobe Seite raspeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Eier aufschlagen und zusammen mit Öl, Wasser, Salz und dem Gemüse vermengen. Parmesan reiben und dazugeben. Mehl und Backpulver vermischen, zu der Eier-Gemüsemasse geben und mit dem Handrührgerät zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in die Muffinförmchen (Silikonform oder eingefetteten Muffinform) verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 175°C Ober- und Unterhitze für ca. 35 Minuten backen. Die Muffins sollten eher eine helle Farbe behalten. Mit der Holzstäbchenmethode überprüfen, ob die Muffins gar sind, herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Möhren waschen, schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Bei mittlerer Hitze Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Möhren hinzugeben und für weitere 2 Minuten mitschwitzen. Tomatenmark dazugeben und kurz mit anrösten. Mit dem Orangensaft ablöschen und die Möhren weichkochen. Gegebenenfalls noch etwas Orangensaft oder Wasser hinzugeben. Alles in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Möhrenmasse mit Butter, Salz und Thymian gut verrühren.

Tipp: Kohlrabi kann auch durch andere Gemüsesorten ausgetauscht werden. Guten Appetit! 😊

## Zutaten

**500 g Birnen**  
**400 g Pflaumen**  
**400 g Gelierzucker 2:1**  
**Saft von 1 Zitrone**  
**Mark von 1 Vanilleschote**  
**1 Prise Zimt**

## Birnen-Pflaumen-Marmelade

Birnen waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Obst zusammen mit Gelierzucker, Zitronensaft, Vanillemark und Zimt in einen Topf geben, bei kleiner Hitze zum Kochen bringen und für ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit einem Pürierstab fein pürieren und gleich in heiß ausgespülte Gläser geben, sofort verschließen und für ein paar Minute auf den Kopf stellen und auskühlen lassen.

