

*Ernährungs
vision
Österreich*



Vegane Hokkaido Kürbis Walnuss Muffins

Ursprünglich wurde der orange-rote Kürbis im 20. Jahrhundert von Gemüse Züchtern auf der namensgebenden japanischen Nordinsel Hokkaido gezüchtet.

Der Hokkaido Kürbis ist aufgrund seines guten Geschmacks und den vielfältigen Zubereitungsarten wohl der beliebteste Speisekürbis in Österreich.

Der schöne orangefarbene Hokkaido gehört eher zu den kleineren Kürbissorten (ca. 1-3 kg). Das feste, faserarme, nussig schmeckendes Fruchtfleisch besitzt ebenfalls einen leichten Orange-Ton. Saison hat der Hokkaido ab Ende August bis Ende November.

Eine weitere Besonderheit des 1-3 kg leichten, kleinen Kürbis ist, dass auch die Schale weich gegart und mitgegessen werden kann.

Unsere veganen Kürbis Muffins sind locker und saftig und die Walnüsse Stücke verleihen ihnen beim Verzehren ein bisschen Crunch.

Der Teig ist rasch zubereitet, alles kann in einer einzigen Schüssel vermengt werden und binnen kurzer Backzeit duftet ihr ganzes Heim himmlisch.

Die Zutaten für 6 Stück:

300	g	Hokkaido Kürbis
120	ml	Rapsöl
120	g	Mandel Joghurt zuckerfrei
120	g	Mandeln gerieben und geröstet
20	g	Sojamehl
30	g	Walnüsse gehackt und geröstet
1	TL	Zimt gemahlen
1	TL	frischer, geriebener Ingwer
1	TL	Salz
2	TL	Weinstein Backpulver

Die Zubereitung:

1. Den Kürbis gut waschen und halbieren. Die Kerne mit einem Suppenlöffel entfernen, den Kürbis in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten, weich garen und abschmecken.
2. Alle restlichen Zutaten (bis auf die gehackten Walnüsse) gut miteinander verrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Den gebratenen Kürbis hinzufügen und unterrühren.
3. Die Muffin Backformen mit kleinen Backpapier-Quadraten auslegen und den Teig bis zum Rand einfüllen. Zuletzt die Walnuss-Stücke im oberen Drittel der Muffins einarbeiten.
4. Jetzt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20-22 Minuten backen.