

Gemüseküchlein

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/2 Pk (150g) Spinat (tiefgekühlt)
- 3/5 T (100g) Erbsen (tiefgekühlt)
- 1/2 Pk (100g) Tofu
- 1 T Mehl
- 1/3 Pk (ca. 80g) Margarine
- 2-3 EL Wasser
- 1/2 T Sojamilch
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Hefeflocken
- 2 EL Stärke
- 1 Msp Muskat
- Salz
- 1 Msp Kurkuma (optional)
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- Öl

- Mehl mit Margarine und Wasser zu einem glatten Teig kneten, eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
- Spinat mit etwas Wasser, Salz und Muskat etwa 10 Minuten kochen, im Sieb abtropfen lassen.
- Erbsen kochen und abgießen.
- Tofu zerdrücken, mit Sojamilch, Zitronensaft, Hefeflocken, Stärke, etwas Salz, 1-2 TL Öl, nach Wunsch der geschälten Knoblauchzehe und Kurkuma pürieren.
- Teig in sechs Teile teilen, in geölte Muffinförmchen drücken, so daß Boden und Rand bedeckt sind.
- Die Hälfte davon mit Spinat, die andere mit Erbsen füllen.
- Tofucreme daraufgeben. Optional: Mit der Füllung verrühren.
- Bei 180°C etwa zwanzig Minuten im Ofen backen.





Ergibt: 6 Gemüse-"Muffins".

Varianten: Statt Spinat und Erbsen kann natürlich auch jeweils nur die doppelte Menge Spinat oder Erbsen verwendet werden oder auch anderes Gemüse wie etwa Mais.