Rezept

Curry-Erbsen-Muffins

Ein Rezept von Curry-Erbsen-Muffins, am 28.04.2024

Zutaten

150 g	TK- Erbsen
300 g	Mehl
1	gehäufter EL Currypulver
1	Ei
200 g	Joghurt
4 EL	Sesam
150 g	Frühlingszwiebeln
2	gehäufte TL Backpulver
	1/2 TL gemahlener Ingwer
	Salz
100 ml	Öl
	Öl für das Muffinsblech

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 MUFFINSBLECH MIT 12 MULDEN (ODER 24 PAPIERFÖRMCHEN) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Erbsen 20 Min. antauen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein schneiden.

2. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Mehl, Backpulver, Curry und Ingwer mischen, sieben. Das Ei mit 1 Prise Salz, Joghurt und Öl verrühren. Mehlmischung schnell unterrühren. Erbsen und Frühlingszwiebeln mit einem Teigschaber vorsichtig unterheben.

3. Die Mulden des Muffinsblechs einölen oder je 2 Papierförmchen ineinander setzen und mit 3 EL Sesam ausstreuen. Den Teig einfüllen und im Backofen (Mitte) in 30 Min. goldbraun backen. Übrigen Sesam nach 15 Min. Backzeit aufstreuen.

4. Die Muffins aus dem Ofen nehmen und 5 Min. ruhen lassen, dann vorsichtig mit einem Messer aus der Form lösen. Auf einem Kuchengitter erkalten lassen.