Rezept

Curry-Linsen-Muffins

Ein Rezept von Curry-Linsen-Muffins, am 01.06.2025

Zutaten

100 g	Lauch
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm)
80 g	rote Linsen
1 TL	Currypulver
200 g	Mehl
1	Ei
2 EL	gehacktes Koriandergrün
1	Knoblauchzehe
50 ml	neutrales Öl
150 ml	Gemüsebrühe
	Salz
2 TL	Backpulver
200 ml	Kokosmilch (aus der Dose)
12	Papierförmchen oder Butter fürs Blech

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

Zubereitung

1. Lauch putzen, gründlich waschen, erst längs in dünne Streifen, dann in kleine Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und klein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und den Lauch darin anbraten. Ingwer und Knoblauch kurz mitdünsten, dann die Linsen unterrühren.

2. Brühe und Currypulver dazugeben, alles einmal aufkochen und dann zugedeckt bei kleiner Hitze in 15 - 20 Min. weich dünsten. Gegen Ende der Garzeit salzen und den Deckel abnehmen, die Flüssigkeit soll fast vollständig verdunsten.

3. Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen. Das Muffinblech mit Papierförmchen auslegen oder die Mulden fetten. Mehl, Backpulver und ½ TL Salz mischen. Ei, Kokosmilch und übriges Öl mit dem Schneebesen verrühren und Linsen und Koriander unterrühren. Die Mehlmischung dazu- geben und mit einem Löffel zügig unterrühren.

4. Den Teig in die Förmchen geben und die Muffins im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen, dann aus den Mulden lösen und lauwarm oder kalt servieren. Dazu passt ein Joghurtdip oder ein feuriges Curry.