

Mini Koukou Sabzi - Persische Kräuteromelette-Muffin

Mini Koukou Sabzi - Persische Kräuteromelette-Muffins

Zubereitungszeit: 1 h 30 min

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 2 h

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 12 Stücke

Kalorien p.P.: 210 kcal

Zutaten

25 g Koukou Sabzi (getrocknete Kräutermischung)

4 Stück(e) Eier

2 Esslöffel Berberitzen

1 Esslöffel Mehl

0.5 Teelöffel Backpulver

0.5 Teelöffel Salz

Etwas weißer Pfeffer (alternativ: schwarzer Pfeffer)

0.5 Teelöffel Kurkuma

1 Prise(n) geriebene Muskatnuss

0.5 Teelöffel Korianderpulver

3 Esslöffel Öl

2 Esslöffel Walnüsse, grob gehackt

Kräutermischung einweichen

1. Die getrocknete Kräutermischung Koukou Sabzi in eine Schüssel geben.
2. Etwa eine Tasse warmes Wasser über die Kräuter gießen, kurz umrühren, abdecken und für 30 - 90 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

Die Omelette Mischung herstellen

1. Den Ofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.
2. Die eingeweichten Kräuter absieben und bei Bedarf leicht ausdrücken.
3. Die Eier in einer großen Schüssel verquirlen.
4. Die Koukou-Sabzi-Kräuter mit allen restlichen Zutaten zu den Eiern hinzugeben. Verrühren bis eine gleichmäßige grüne Masse entsteht.

Koukou-Sabzi backen

1. Eine Muffinform vorbereiten indem jedes Förmchen gut eingeölt wird.
2. In jede Form etwa 1 - 2 EL der Koukou Sabzi Mischung geben. Zum Schluss mit gehackten Walnüssen toppen.
3. Für 20 Minuten in den Ofen geben. Danach mit einem Holzstäbchen testen ob die Mini Koukou Sabzi durchgebacken sind.

Servieren

1. Die fertigen Koukou-Sabzi-Muffins auf einem großen Teller servieren. Sie können sowohl warm, als auch kalt, serviert werden.
2. Wir essen unser Koukou Sabzi am liebsten mit Fladenbrot, Joghurt, frischer Gurke und Granatapfelkernen!

Warum essen wir zu Ostern Eier?

Eier gehören zu den bekanntesten Symbolen der Osterzeit. Schon lange vor dem Christentum galten sie in vielen Kulturen als Zeichen für Fruchtbarkeit, neues Leben und Frühling. Im Christentum wurde das Ei später zum Symbol der Auferstehung: So wie aus einem scheinbar leblosen Ei neues Leben schlüpft, steht es für neues Leben nach dem Tod.

Historisch spielte auch die Fastenzeit eine Rolle. Während der vierzigtägigen Fastenzeit vor Ostern durften im Mittelalter keine Eier gegessen werden. Die Eier, die in dieser Zeit gelegt wurden, wurden gesammelt und zu Ostern schließlich in vielen Gerichten verarbeitet – gekocht, gefärbt oder in Speisen wie Omeletts und Aufläufen verwendet.

Bis heute gehören deshalb Eiergerichte in vielen Ländern traditionell zum Osterbrunch oder Osterfrühstück.

Tipps

- **Keine Papierförmchen verwenden:** Die Eiermasse direkt in die Muffinform geben, damit die kleinen Koukou Sabzi im Öl etwas frittieren können.

- **Die Muffinformen nicht zu sehr füllen:** Die Koukou-Sabzi Küchlein gehen noch im Ofen auf. Daher unbedingt etwas Platz lassen.
- **Kräuter dosieren:** Wir haben in dieser Version etwas weniger Kräuter verwendet als üblich. Wer es besonders authentisch und kräuterig möchte, kann die Menge der Kräutermischung problemlos verdoppeln.