Persisches Kräuteromelett

Wenn im Frühling und Sommer die Kräuter duften, bietet sich ein Persisches Kräuteromelett (Kuku Sabzi) als vegetarisches Hauptgericht an. Das Rezept dafür ist ganz einfach.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 60 min



Foto: superscheeli

Zutaten

450 g	frische Kräuter (je nach Saison)
8 Stk.	Eier
1 EL	Vollkornmehl
10 Stk.	Walnüsse
2 EL	Berberitzen
1 Prise	Salz
Nach Belieben	Öl

Zubereitung

1. Für Persisches Kräuteromelett (Kuku Sabzi) zuerst die Kräuter sorgfältig waschen, trockenschwenken und fein hacken. Berberitzen mit kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen.

2. Eier mit Mehl vermengen, Kräuter untermischen und kräftig durchrühren. Walnüsse grob hacken und mit der Berberitze untermischen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Kräuterteig hineingießen.

3. Bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Flamme ca. 30 Minuten backen. Sobald der Teig gestockt ist, einmal wenden und zugedeckt in weiteren 10 Minuten fertig backen. Herausnehmen und servieren.

Tipp

Das persische Kräuteromelett (Kuku Sabzi) mit Fladenbrot und Joghurt servieren.