

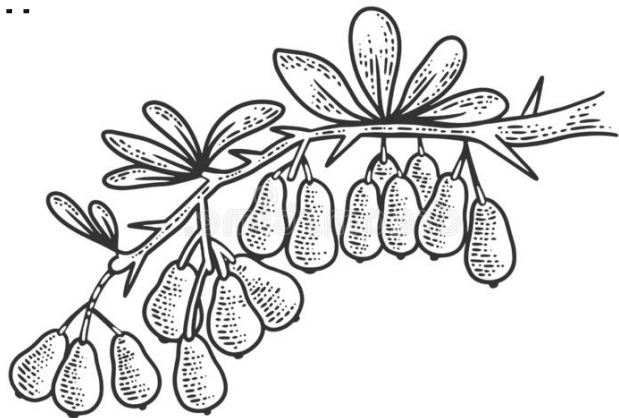
GRENZENLOS KOCHEN

KUKU SABZI IRANISCHES KRÄUTEROMELETTE

WIE MINA ES UNS ZAUBERT...

Zutaten (4 Personen)

200 gr frischer Spinat	
1 großer Bund Petersilie	4 - 6 Eier
1 großer Bund Koriander	2 TL Öl
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 TL Kurkuma
100 gr Walnüsse	Salz & Pfeffer



Die Kräuter waschen, trocknen lassen und anschließend fein hacken. Die Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden. Die Walnüsse grob hacken. Alles in eine große Schüssel geben, Eier und Mehl dazu und zu einem sämigen Teig vermischen. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen, den Teig einfüllen und wie einen Pfannkuchen bei schwacher Hitze langsam backen. Nicht anbrennen lassen! Wenn der Teig fest ist, das Omelette einmal wenden und die andere Seite ebenfalls knusprig braten.

Ihr könnt das Omelette warm oder kalt mit Salat oder Joghurt servieren.

DIESES KÖSTLICHE OMELETTE WIRD IM IRAN ZUM NEUJAHRS- UND FRÜHLINGSFEST "NOURUZ" SERVIERT. WER MAG, KANN IN DIE MASSE NOCH 30 GR BERBERITZE GEBEN. GUTEN APPETIT, EURE MINA



MüZe Süd

Familienzentrum Stuttgart e.V.