

Kuku-ye sabzi

Persisches Kräuteromelett

Von Mahrokh Kavian aus Hamburg

Zutaten für 4 Portionen/Stück:

100 g glatte Petersilie
50 g Dill
50 g Koriander
2 Frühlingszwiebeln
4 EL Olivenöl
5 Eier
2 TL Mehl
1 TL Backpulver
1/2 TL Bockshornkleesamenpulver (Apotheke)
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Salz
2 EL Butter

Zubereitung:

Die Kräuter waschen und fein hacken.

Die Frühlingszwiebeln waschen, in feine Röllchen schneiden.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Das Olivenöl in eine große Auflaufform geben und in den Backofen (mittl. Schub, Umluft 180 °C) schieben.

Die Eier in einer Schüssel mit einer Gabel verrühren.

Das Mehl, das Backpulver und das Bockshornkleepulver einrühren.

Alle Kräuter unterheben.

Pfeffern und salzen.

Die Auflaufform aus dem Backofen nehmen, das Öl auch am Rand verteilen und die Eiermasse vorsichtig hineingießen.

Das Omelett 20 – 25 Min. im Ofen (Mitte) backen.

Die Butter in kleinen Flocken auf dem Omelett verteilen.

Weitere 15 Min. im Ofen fertig garen, bis die Oberseite gut gebräunt ist.

Kann kalt oder warm und als Vorspeise oder Hauptmahlzeit serviert werden.