

Adıgisi

FRÜHSTÜCKSLINSENBREI MIT MINZÖL

◆◆◆ Für 4 Portionen ◆◆◆ Vorbereitung: 5 Minuten ◆◆◆ Zubereitung: 30–40 Minuten ◆◆◆

ZUTATEN

1 Zwiebel
Sonnenblumenöl
½ TL gemahlene Kurkuma
250 g braune, grüne oder
Tellerlinsen
1 TL getrockneter Majoran
Salz
frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer

FÜR DAS MINZÖL

2 EL Olivenöl
2 EL getrocknete persische Minze
(aus dem türkischen Lebens-
mittelgeschäft)

VORBEREITUNG

Olivenöl in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen und die getrocknete Minze darin vorsichtig 2 Minuten anschwitzen. Das Minzöl beiseitestellen.

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einem Topf das Sonnenblumenöl erhitzen, die Zwiebeln darin ein paar Minuten bei mittlerer Temperatur goldbraun anschwitzen. Kurkuma hinzufügen.

Die Linsen kurz abbrausen und zu den Zwiebeln geben. Mit 500 ml Wasser aufgießen und abgedeckt köcheln lassen. Wenn die Linsen fast gar sind, mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 Minuten köcheln lassen, anschließend die Linsen mit einem Stabmixer pürieren.

Linsenbrei in Schüsseln portionieren und mit Minzöl servieren.



..... ❁

Tokhme Morgh ba Khorma wa Gerdu

EIERSPEISE MIT DATTELN UND WALNÜSSEN

♦♦♦ Für 4 Portionen ♦♦♦ Zubereitung: 15 Minuten ♦♦♦

ZUTATEN

5–6 Datteln
25 g Walnusskerne
1 EL Butter
4–6 Eier (Größe M)
Salz
frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Datteln entkernen und die Walnusskerne mit den Fingern vierteln.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen, Datteln und Walnusskerne hinzufügen und etwa 1 Minute anschwitzen.

Die Eier in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit in die Pfanne geben. Abgedeckt 8–10 Minuten bei geringer Temperatur stocken lassen.

Auf Tellern anrichten und servieren.



Omelette ba goje Jarangji

PERSISCHES TOMATEN-OMELETTE

◆◆◆ Für 4 Portionen ◆◆◆ Zubereitung: 20 Minuten ◆◆◆

ZUTATEN

1 EL Butter
1 Zwiebel, abgezogen und klein gewürfelt
1 TL gemahlene Kurkuma
1 Dose geschälte Tomaten (alternativ 3 sonnengereifte Tomaten)
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
4-6 Eier (Größe M)
1 EL frisch gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

In einer Pfanne die Butter erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin 5 Minuten glasig anschwitzen. Kurkuma hinzufügen und 2 Minuten mit anschwitzen.

Die Tomaten zerkleinern, den auslaufenden Tomatensaft dabei auffangen und mit 100 ml Wasser zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, aufkochen lassen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Die Eier in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Tomaten geben. Leicht umrühren und bei geringer Temperatur abgedeckt stocken lassen.

Mit frisch gehackter Petersilie bestreut servieren.

تذکره

Wenn frische Tomaten verwendet werden, diese vorher schälen und anschließend würfeln. Auch hier den dabei austretenden Saft auffangen und ebenfalls verwenden.

