

Kuku Sabzi (Persisches Kräuteromelett)

Dauer: 30 Minuten **Portionen: 4-6**

Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

1 Bund Petersilie	¼ TL Zimt
1 Bund Dill	¼ TL Pfeffer
1 Bund Koriander	½ TL Kreuzkümmel (optional)
½ Bund Schnittlauch oder essbare Wildkräuter nach Wahl	½ TL Kardamom (optional)
3 Frühlingszwiebeln	
6 Eier	
1 ½ TL Backpulver	
1 TL Salz	
125 g Walnüsse (optional)	
4 EL Berberitzen oder Cranberries (optional)	



Kräuter enthalten wichtige sekundäre Pflanzenstoffe, wie z.B. Vitamine, Ätherische Öle und Bitterstoffe, die deinem Körper helfen, sich gegen Bakterien und Viren zu wehren.

Walnüsse liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren und **Berberitzen** sehr viel Vitamin C.



Zubereitung:

1. Die Kräuter und das Gemüse waschen.
2. Die Kräuter und Frühlingszwiebeln fein schneiden oder in einer Küchenmaschine zerkleinern.
3. In einer großen Schüssel Backpulver, Salz, Zimt, Pfeffer, Kreuzkümmeln und Kardamom vermischen.
4. Zwei Eier hinzufügen und verquirlen, bis alles gut vermischt ist, dann die restlichen Eier hinzufügen und verquirlen bis eine gut vermischte Masse entsteht.
5. Die Kräuter-Frühlingszwiebel-Mischung, die Walnüsse und Berberitzen unterheben.
6. Braten in der Pfanne:
In einer beschichteten Pfanne 2-3 EL Öl erhitzen und die Kuku-Mischung in die Pfanne geben. Die Oberfläche und die Ränder etwas festdrücken.
7. Backen im Ofen:
Den Ofen auf 190 °C vorheizen. Eine Backform mit Backpapier auslegen und mit 2 EL Olivenöl oder Rapsöl bestreichen und die Kuku-Mischung gleichmäßig in die Backform geben.
8. Das Kuku auf mittlerer Schiene etwa 20-25 Minuten backen bis die Mitte des Eies fest ist.
9. Das Kuku 10 Minuten lang ungestört in der Form abkühlen lassen. Wenn es fertig ist, mit einem dünnen Messer am Rand entlangfahren, um das Kuku zu lösen. Auf einen Teller stürzen und das Backpapier vom Boden entfernen, dann auf einen anderen Servierteller oder ein Schneidebrett stürzen, sodass die Oberseite des Kuku zu Ihnen zeigt. In Stücke schneiden und warm servieren oder kalt servieren. Nooshe Jan = Guten Appetit!