



Kuku Sabzi – Persisches Kräuteromelette

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Lauch	1 St.
Öl	1 EL
Dill, frisch	40 g
Petersilie, frisch	40 g
Koriander, frisch	40 g
Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Kurkuma	
Backpulver	0.5 Päckchen

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne mit Deckel, Sieb

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Lauch längs vierteln, Wurzelansatz entfernen und fein würfeln. Lauch in einem Sieb waschen und gründlich abtropfen lassen.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel- und Lauchwürfel darin unter gelegentlichem Rühren ca. 8–10 Min. farblos anschwitzen.
3. Derweil Dill, Petersilie und Koriander waschen, grobe Stiele entfernen und fein hacken. In einer Schüssel Eier verrühren. Gehackte Kräuter, Salz, Pfeffer, Kurkuma und 1 TL Backpulver zugeben und alles gründlich vermengen. Zuletzt Lauch-Zwiebel-Mischung unterheben.
4. Pfanne säubern und darin 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Omelettemasse zugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 6–8 Min. braten. Kräuteromelette dann im oberen Drittel des Ofens goldbraun fertig garen.
5. Persisches Kräuteromelette aus dem Ofen nehmen, auf ein Arbeitsbrett stürzen und etwas abgekühlt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	243 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	13 g