Rührei mit grünen Bohnenkernen
Baid ma' Ful

Herkunft: Kuwait
Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 45 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
1 Kilogramm Dicke Bohnen
5 EL Öl
4 Ei(er)
½ TL Muskatnuss gerieben
½ TL Rosenpaprika
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz

Vorbereitung
Die Bohnen enthülsen und in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken und 30 Minuten kochen lassen. Abseihen, auskühlen lassen und die Haut entfernen.

Zubereitung
Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Bohnenkerne darin unter Rühren 5 Minuten anbraten. Inzwischen die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit den Gewürzen und Salz verschlagen. In die Pfanne geben und so lange backen, bis die Eimasse fest ist.

© 2024 coquina.de