Rührei mit Anchovis
Bald bi-l-Anschauwa

Rührei mit Anchovis, auch bekannt als Bald bi-l-Anschauwa, hat einen einzigartigen und kräftigen Geschmack. Die salzigen und intensiven Aromen der Anchovis harmonieren wunderbar mit dem milden und cremigen Rührei. Die Zugabe von Paprika und Zwiebeln verleiht dem Gericht eine süßliche und leicht scharfe Note, während Gewürze wie Majoran und Cayennepfeffer für zusätzliche Tiefe und Würze sorgen.

Herkunft: Tunesien
Kategorie: Beilagen, Fischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

200 g Anchovifilets
2 Zwiebel(n)
1 Paprika rot
3 EL Olivenöl
1 Prise Pfeffer schwarz
1 TL Majoran gerebelt
6 Ei(er)
1 Bund Petersilie für die Garnitur
1 Prise Cayennepfeffer

Vorbereitung

Die Anchovis eine Stunde wässern, dann herausnehmen, trocken tupfen und fein hacken. Die Zwiebeln und Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, abtupfen und fein hacken.

Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, und Paprika und Zwiebeln darin 10 Minuten unter Rühren anbraten. Die Gewürze und Anchovis hinzufügen und noch kurz weiterrühren. Die Eier verschlagen und darüber gießen. Stocken lassen, bis die Unterseite fest und gebräunt ist. Umdrehen und fertig backen. Mit der Petersilie bestreuen und zu frischem Brot servieren.

© 2026 coquina.de