Ei mit Knoblauch und Oliven
Baid ma' Thaum wa Zaitun

Ei mit Knoblauch und Oliven, auch bekannt als Baid ma' Thaum wa Zaitun, ist ein libanesisches Gericht mit einem kräftigen und aromatischen Geschmack. Der Knoblauch verleiht dem Gericht eine intensive Würze, während die Oliven eine salzige und leicht bittere Note hinzufügen. Die Eier sorgen für eine cremige Textur, die die kräftigen Aromen gut ausbalanciert. Insgesamt ist es eine herzhafte und geschmackvolle Kombination.

Herkunft: Libanon
Kategorie: Beilagen, Eierspeisen

Vorbereitungszeit: 25 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 Ei(er)
2 EL Weizenmehl
150 g Oliven schwarz
5 Zehen(n) Knoblauch
1 Zweig(e) Minze
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz
8 EL Öl

Vorbereitung

Die Eier in eine Schüssel schlagen, das Mehl mit einem Schneebesen einrühren. Die Oliven entsteinen und fein würfeln. Den Knoblauch und die Minze sehr fein hacken. Alles mit Pfeffer und Salz in die Schüssel geben und gut verrühren.

Zubereitung

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Ein Viertel der Eiermischung in die Pfanne gießen und stocken lassen. Wenn die Unterseite fest und braun ist, wenden und die andere Seite fertig backen. Mit der restlichen Eiermischung ebenso verfahren.

© 2026 coquina.de