Einfache Rühreier
ijja bsita

Einfache Rühreier, auch bekannt als Ijja Bsita, sind ein traditionelles tunesisches Gericht, das durch seine Einfachheit und den intensiven Geschmack besticht. Die Eier werden oft mit Knoblauch, Kreuzkümmel und manchmal auch mit Tomaten und Paprika zubereitet, was ihnen eine würzige und leicht süßliche Note verleiht. Der Kreuzkümmel sorgt für eine erdige, leicht nussige Geschmacksnote, die gut mit dem milden Geschmack der Eier harmoniert.

Herkunft: Tunesien
Kategorie: Vorspeisen, Eierspeisen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
4 Ei(er)
4 Zehen(n) Knoblauch
2 EL Öl
4 EL Tomatenmark
1 TL Harissa
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Paprika
¼ TL Salz
250 ml Wasser


Einfache Rühreier

Vorbereitung
Den Knoblauch schälen, mit dem Salz und Kreuzkümmel zerdrücken und in heißem Öl kurz andünsten.

Zubereitung
Das Tomatenmark, Harissa, Paprika und Wasser verrühren, zu dem Knoblauch geben, alles gut vermischen und dann ca. 15 Minuten aufkochen lassen. In der Zwischenzeit die Eier gründlich verquirlen. Wenn die Gewürzmischung etwas eingekocht ist, die Eier unterziehen und stocken lassen. Heiß servieren.

© 2026 coquina.de