

Kuku Sabzi

Kräuteromelett

Rezept für 4 Portionen (als Vorspeise für 8 Portionen)

400g frische Kräuter
(Schnittlauch, Petersilie, Dill und Koriander
zu etwa gleichen Teilen)

1-2 EL Berberitzen

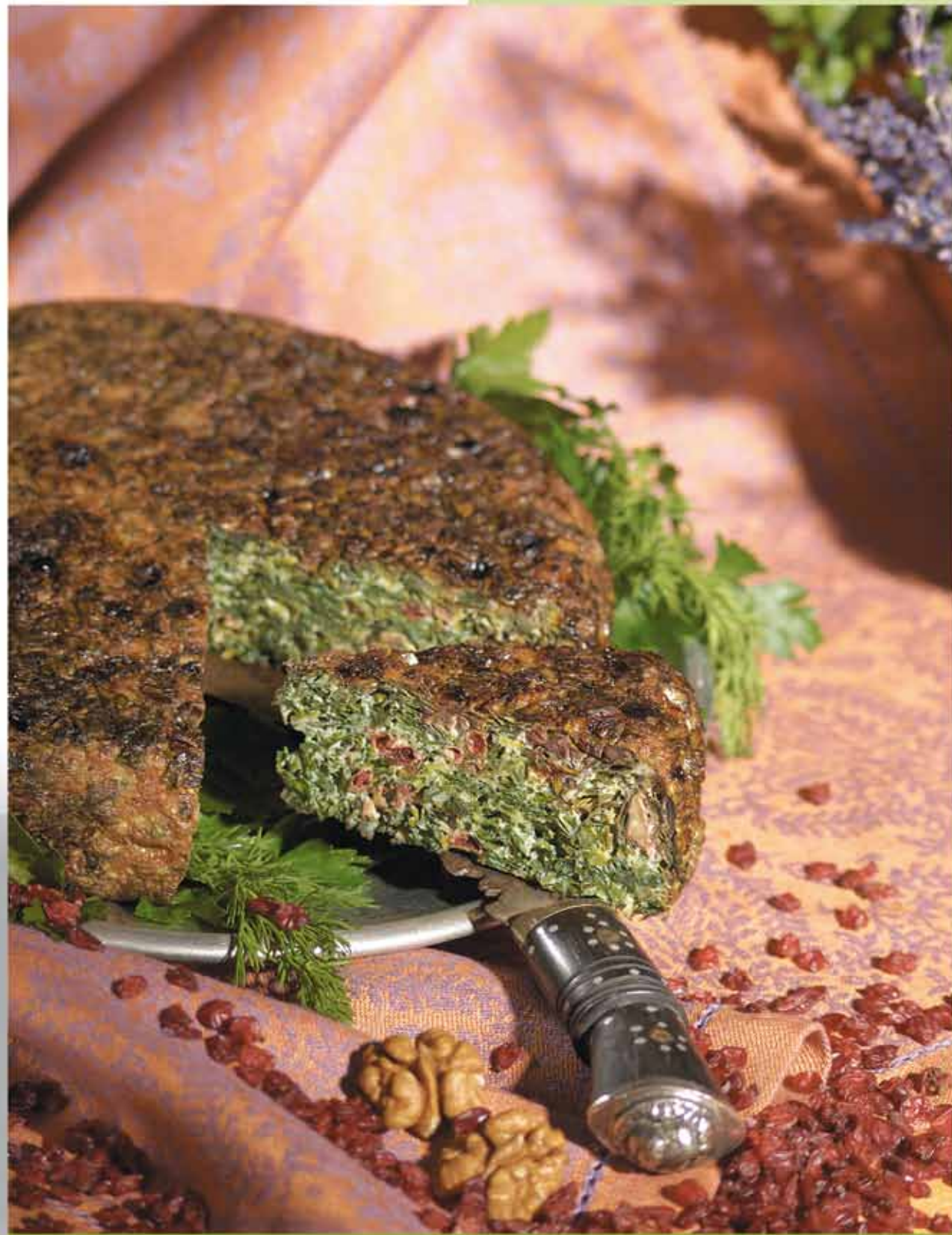
8 Eier

1 EL Mehl

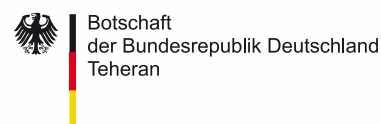
Junger Spinat (nach Belieben)

Salz, Öl

Die Eier in eine Schüssel geben und mit dem Mehl kräftig aufschlagen, bis eine homogene Masse entstanden ist. Die Kräuter möglichst fein hacken, salzen, zu den Eiern geben und kurz schlagen. Anschliessend die Berberitzen unterrühren und etwas Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eiermasse hineingeben, den Deckel auflegen und alles bei kleiner Hitze 30 Minuten langsam bräunen lassen. Das Kuku geht dabei in der Pfanne auf. Um die andere Seite zu bräunen nach 30 Minuten den Deckel abnehmen und stattdessen einen großen Teller umgekehrt auf die Pfanne legen. Die Pfanne samt Teller umstürzen. Jetzt mit der angebratenen Seite nach oben zurück in die Pfanne gleiten lassen und weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt fertig backen. Mit Joghurt und Brot servieren.



Christian Verlag GmbH, München



۱-۴ عید نوروز ۱۲ روز جمهوری اسلامی ۱۳ روز طبیعت
۳۱ ولادت حضرت زینب(س)

März - April • ربيع الثاني - جمادى الاول

فروردین

Di	Mo	So	Sa	Fr	Do	Mi	Di	Mo	So	Sa	Fr	Do	Mi	Di	Mo	So	Sa	Fr	Do	Mi	Di	Mo	So	Sa	Fr	Do	Mi	Di	Mo	So
سه‌شنبه	دوشنبه	یکشنبه	شنبه	جمعه	پنجشنبه	چهارشنبه	سه‌شنبه	دوشنبه	یکشنبه	شنبه	جمعه	پنجشنبه	چهارشنبه	سه‌شنبه	دوشنبه	یکشنبه	شنبه	جمعه	پنجشنبه	چهارشنبه	سه‌شنبه	دوشنبه	یکشنبه	شنبه	جمعه	پنجشنبه	چهارشنبه	سه‌شنبه	دوشنبه	یکشنبه
۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	۴	۳	۲	۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21