Anda Bhurji: Rühreier auf indische Art

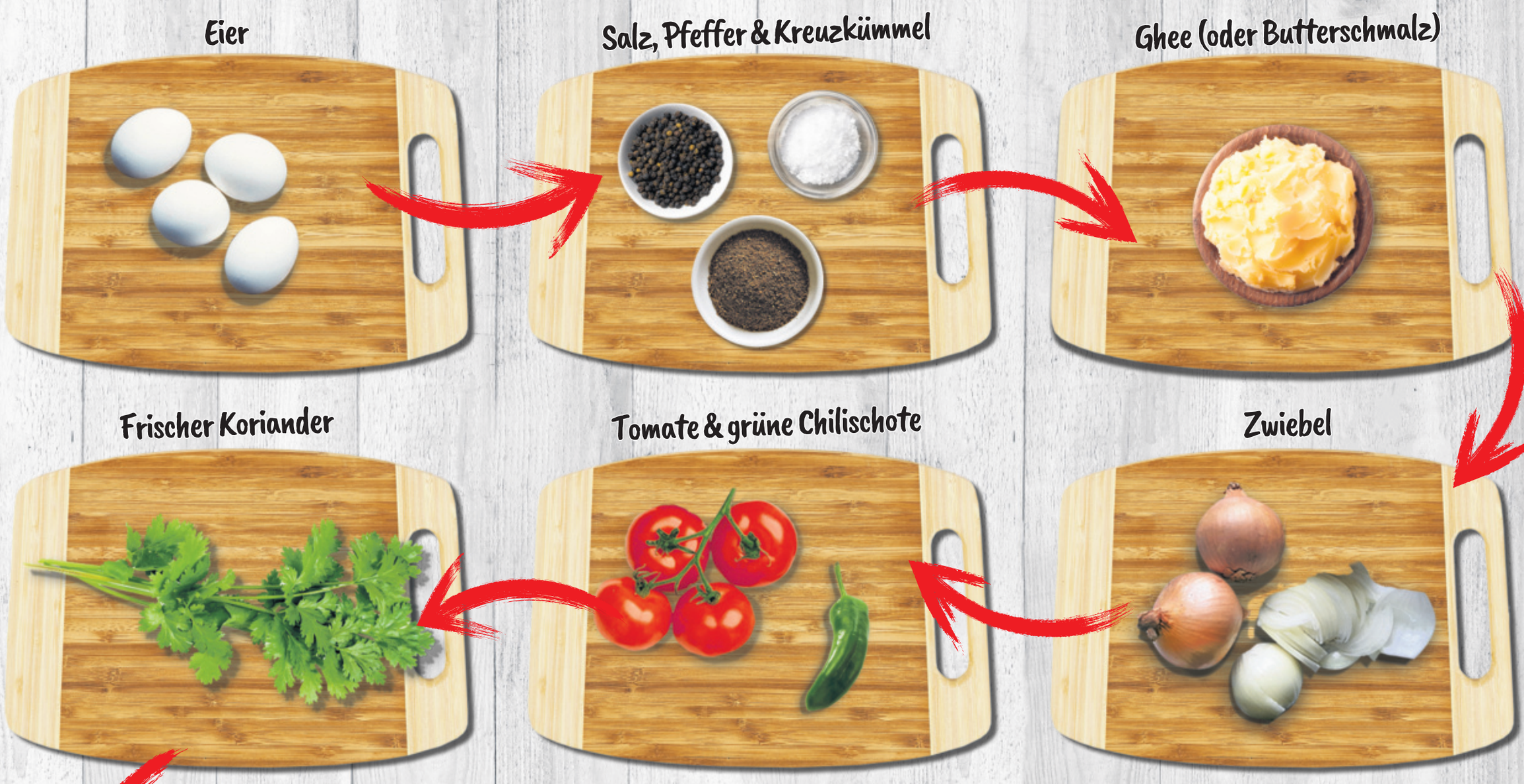
Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Lust auf ein besonderes Frühstück oder einen exotischen Mittagssnack? Wie wäre es mit einem Rührei auf indische Art? Ganz vegetarisch, aber da sagen auch sicher Fleischliebhaber nicht nein bei der Kombi aus Ei, Gemüse und Gewürzen. Das Rezept stammt (genau wie für die passenden Bratkartoffeln Aloo Jeera, s. unten) aus dem Kochbuch „Indisch Vegetarisch" von Tanja Dusy (EMF-Verlag, 20 Euro). Wer sich bei den Zutaten fragt, was Ghee (ausgesprochen Gi) ist: Das ist die indische Bezeichnung für Butterschmalz, man kann aber auch einfach Sonnenblumenöl verwenden.



Zutaten Portionen: 2

4	Eier
Etwas	Salz und Pfeffer
1/3 TL	gemahlener Kreuzkümmel
Je 1	Zwiebel und grüne Chilischote
1	Tomate
6	Stängel Koriandergrün
2 EL	Ghee oder Öl



Zubereitung: So wird's gemacht

Eier verquirlen, dabei mit **Salz, Pfeffer** und **Kreuzkümmel** würzen. **Zwiebel** schälen, grob würfeln. **Tomate** waschen, halbieren, Strunk und Kerne mit einem Löffel entfernen, Fruchtfleisch klein würfeln. **Chilischote** waschen, putzen und mit den Kernen fein hacken. **Koriandergrün** waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und nicht zu fein hacken. **Ghee, Butterschmalz** oder **Öl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen, darin die **Zwiebel** bei mittlerer Hitze goldbraun und weich dünsten. Währenddessen **Tomate, Koriandergrün** und **Chili** unter die **Eier** mischen.

Die **Eiermischung** auf die **Zwiebel** gießen und alles vermengen. Die Eier unter Rühren bei mittlerer Hitze garen, bis sie leicht gebräunt und krümelig sind.

Toll dazu passen **Kreuzkümmel-Bratkartoffeln (Aloo Jeera)**. Dafür braucht man **600 g festkochende Kartoffeln, 1 grüne Chilischote, 1/2 Bund Koriandergrün, je 1/2 TL gemahlenen Kurkuma und gemahlenen Koriander, 2 bis 3 Messerspitzen Kashmiri-Chilipulver, Öl zum Braten, Salz, 1 1/2 TL Kreuzkümmelsamen** und **2 EL Limettensaft.**

Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 bis 25 Minuten garen (nicht zu weich). Abgießen, abkühlen lassen, pellen. **Chili** waschen, mit Kernen in feine Ringe schneiden. **Koriandergrün** waschen, grob hacken. Die **gemahlenen Gewürze** mischen.

Öl mit **Kreuzkümmelsamen** in einer Pfanne erhitzen, bis es knistert, **Kartoffeln** zugeben, **Gewürze** darüberstreuen, salzen, alles gut mischen. Ohne viel Rühren Kartoffeln 5 bis 7 Minuten bei mittlerer Hitze braten, nur 1–2-mal wenden, damit sie rundum schön bräunen. **Limettensaft** unterrühren, mit **Salz** abschmecken, vom Herd nehmen, **Koriander** unterheben.

Fotos: Edition Michael Fischer EMF/Maria Panzer, Schutterstock, iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Das kann Kreuzkümmel

Gerichte bekommen mit dem Gewürz Kreuzkümmel (auch Kumin oder Cumin genannt) eine besonders exotische Note (wie die oben erwähnten Bratkartoffeln Aloo Jeera, hier auf dem kleinen Foto zu sehen). Früchte (die dem Kümmel ähnlich sehen) einer Pflanze aus der Familie der Doldenblütler werden dazu getrocknet und entweder im Ganzen oder gemahlen verwendet. Ursprünglich kommt die Pflanze aus Zentralasien und Ägypten, die Früchte haben einen intensiven Geschmack (ein bisschen nach Anis, leicht bitter mit erdigem Unterton), der gerne in den Küchen Nordafrikas, des Nahen Ostens, Indiens, aber auch



in Brasilien und Mexiko verwendet wird. Er gilt als eines der ältesten Gewürze der Welt. Kreuzkümmel wirkt antibakteriell, hilft bei der Verdauung, macht Speisen bekömmlicher, seine ätherischen Öle wirken antimykotisch, also gegen Pilzinfektionen. Er regt Gallen- und Magensäfte an, schon das Kauen auf ein paar Samen hilft bei Bauchweh und Blähungen.

Das Aroma des Kreuzkümmel verstärkt sich, wenn man ihn in der Pfanne röstet.