

Menemen – Türkische Eier-Gemüsepfanne

Ich stehe total auf Eierspeisen. Seien es Rührei, Omelette, Kaiserschmarren oder Crepes. Diese Woche habe ich etwas Neues entdeckt: Menemen aus der Türkei. Menemen wird meist zum Frühstück, aber auch zu anderen Tageszeiten gegessen und kann – wie ein deutsches Rührei auch – mit Zutaten variabel ergänzt werden. Ich habe eine ganz einfache Variante für mich entdeckt und möchte sie hier mit euch teilen. Alle türkischstämmigen Leser mögen mir verzeihen, dass ich rote Paprika verwendet habe, statt grüne. Und dass ich noch Kreuzkümmel hinzugefügt habe – ich liebe einfach Kreuzkümmel.

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 4 Spitzpaprika
- 4 Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver
- Chili (Pulver oder Schote)
- Kreuzkümmel

So geht's:

Würfelt die Zwiebel. Schneidet die Paprika und die Tomaten in Stücke. Erhitzt das Olivenöl in einer Pfanne. Dünstet die Zwiebel und die Paprika für zwei bis drei Minuten an. Anschließend gebt ihr die Tomaten und eventuell die gehackte Chileschote hinzu.

Würzt das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel und eventuell Chilipulver nach Geschmack. Wenn die Tomaten nach wenigen Minuten weich geworden sind, schlagt ihr die Eier drüber. Lasst sie stocken und rührt immer wieder um.

Wenn das Ei gar ist, verteilt ihr es auf zwei Tellern und serviert es mit frischem Brot, zum Beispiel Weißbrot.

Ernährungsinfo:

Dass die Mischung aus Ei, Paprika, Tomaten und Olivenöl supergesund ist, ist keine Frage. Ein tolles Frühstück für einen guten Start in den Tag. Aber wusstet ihr eigentlich, dass Kreuzkümmel, auch Cumin genannt, das Chili in der Eierpfanne besser verdaulich macht. Überhaupt soll er Verdauungsbeschwerden lindern und den Magen-Darm-Trakt beruhigen. Er regt den Appetit an und gleichzeitig die Verdauung. Das hat der Kreuzkümmel mit dem guten deutschen Kümmel gemeinsam. Tatsächlich sind beide miteinander verwandt, sie gehören zur selben Pflanzenfamilie. Aber der Kreuzkümmel ist nicht, wie man vermuten könnte, eine Unterart des Kümmels. Auch vom Geschmack unterscheiden sie sich deutlich – das muss ich euch nicht sagen.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 260 kcal
- Protein: 17 g
- Kohlenhydrate: 12 g
- Fett: 19 g

