

Menemen - Türkisches Gemüserührei

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



für 4 Personen

1 grüne Paprika
3 Frühlingszwiebeln
1 Esslöffel Acı Biber Salçası (Scharfes Paprikamark)
4 Tomaten
5 Eier
2 Esslöffel Butter
1/2 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Stabmixer
Pfanne

Merhaba - seitdem ich das Glück hatte, ein ganzes Semester in Istanbul zu studieren, ist die Türkei für mich so etwas wie meine zweite Heimat geworden. Was ich an dem Land besonders liebe? Die herzlichen Menschen, das mediterrane Wetter und natürlich das unfassbar gute Essen! Egal ob Pide, Mezze, Mantı, Köfte, Lokum oder Baklava - in der Türkei fühle ich mich immer wie im Schlaraffenland. Insbesondere **das berühmte türkische Frühstück** - Köy Kahvaltısı - hat es mir angetan. Es ist einfach eine Wonne, wenn der Tisch unter den ganzen Leckereien zusammenzuberechen droht und man sich mit

den Liebsten bis in den Nachmittag hinein den Bauch voll schlägt.

Eine Sache, die auf meiner türkischen Frühstückstafel dabei nie fehlen darf, ist Menemen. Das Gemüserührei mit Paprika, Tomaten, Frühlingszwiebeln und scharfem Paprikamark schmeckt einfach herrlich. Entweder ganz für sich allein oder mit einem Stück Simit (Sesamkringel). Und da sharing ja bekanntlich caring ist, teile ich mein **original türkisches Menemen-Rezept** mit dir, das blitzschnell gemacht und übrigens auch ein fantastischer Low Carb Feierabendschmaus ist. Afiyet olsun!

- 1 -

Schale der Tomaten am Stunk kreuzförmig einritzen. In einem Topf mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Abgießen und kurz abkühlen lassen.

- 2 -

Paprika würfeln und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Haut der Tomaten abziehen und ebenfalls würfeln.

- 3 -

Eier mit einem Stab- oder Handmixer verquirlen, salzen und pfeffern und beiseitestellen.

- 4 -

Butter in einer Pfanne erhitzen. Paprika ca. 2 Minuten anschwitzen, dann die Frühlingszwiebeln dazugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Scharfes Paprikamark (Acı Biber Salçası) hinzufügen, kurz verrühren und Tomaten dazugeben. Hitze reduzieren und die Masse 5 Minuten einkochen lassen.

Menemen - Türkisches Gemüserührei

- 5 -

In der Mitte der Tomatenmasse ein Loch bilden und Eier in die Pfanne geben. Sobald die Masse zu stocken beginnt, mit einem Pfannenwender verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 1-2 Minuten braten. Auf Teller verteilen und servieren.

- 6 -

Petersilie hacken und Rührei damit garnieren.