Rührei mit grünen Bohnenkernen
Baid ma' Ful

Das Gericht »Rührei mit grünen Bohnenkernen« (Baid ma' Ful) aus Kuwait hat einen einzigartigen und herzhaften Geschmack. Die Kombination aus fluffigem Rührei und den leicht nussigen, grünen Bohnenkernen sorgt für eine interessante Textur und ein ausgewogenes Aroma. Die Bohnenkerne bringen eine gewisse Frische und einen milden, erdigen Geschmack, der gut mit den Eiern harmoniert.

Herkunft: Kuwait
Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 45 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Kilogramm Dicke Bohnen
5 EL Öl
4 Ei(er)
½ TL Muskatnuss gerieben
½ TL Rosenpaprika
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz

Vorbereitung

Die Bohnen enthülsen und in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken und 30 Minuten kochen lassen. Abseihen, auskühlen lassen und die Haut entfernen.

Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Bohnenkerne darin unter Rühren 5 Minuten anbraten. Inzwischen die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit den Gewürzen und Salz verschlagen. In die Pfanne geben und so lange backen, bis die Eimasse fest ist.

© 2026 coquina.de