

Kräuter-Omelett mit Hummus, Minz-Joghurt, Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für das Kräuter-Omelett:

200 g Blattspinat	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	6 Eier
Butter	100 g Mehl	1 EL Backpulver
Kurkumapulver	Salz	Pfeffer

Für den Hummus:

200 g Kichererbsen	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Saft
1 EL Tahin	Olivenöl	Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	

Für den Minz-Joghurt:

1 Salatgurke	1 Knoblauchzehe	250 g Joghurt, 3,5%
$\frac{1}{4}$ Bund Minze	Getrocknete Nana-Minze	Salz, Pfeffer

Für das Pfannenbrot:

200 ml Milch	200 g Mehl
--------------	------------

Kreuzkümmelpulver

Salz

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Granatapfel

$\frac{1}{2}$ TL Safranfäden

Für das Kräuter-Omelett:

Den Spinat und die Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Eier in einer Schüssel aufschlagen und verquirlen. Mehl, Backpulver, Kurkuma, Salz und Pfeffer hinzugeben und vermischen. Spinat und Kräuter unterheben.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Eiermischung hinzugeben, anschließend auf beiden Seiten goldbraun braten. Omelett etwas abkühlen lassen, in Stücke schneiden und auf einem kleinen Teller servieren.

Für den Hummus:

Kichererbsen waschen und in den Mixer geben. Knoblauch abziehen und Zitronensaft auspressen. Zitronensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Tahini zu den Kichererbsen geben und alles zusammenmixen, ggf. etwas kaltes Wasser hinzugeben. Hummus in einer Schale servieren und mit Olivenöl beträufeln.

Für den Minz-Joghurt:

Joghurt in einer Schüssel glattrühren. Gurke fein würfeln und in den Joghurt geben. Knoblauch abziehen und hacken. Knoblauch, getrocknete Minze sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Minzblätter abzupfen. In einer Schüssel servieren und mit Minzblättern dekorieren.

Für das Pfannenbrot:

Mehl in eine Schüssel geben und Milch hinzufügen. Teig mit Kreuzkümmelpulver und Salz würzen. Mit einer Küschenmaschine den Teig kneten, bis eine elastische Masse entsteht. eine Handvoll Teig in eine heiße Pfanne geben und von beiden Seiten backen bis sie goldbraun sind und kleine Blasen werfen.

Für die Garnitur:

Granatapfelkerne auslösen und alles mit Granatapfelkernen und Safranfäden garnieren.

Fabian Stricker am 26. März 2025