

**Typ:** Verschiedenes **Quelle:** Ottolenghi: Comfort, S. 29

\*\*\*\*

**Bemerkungen:** Die Anregung hierzu stammt von einem Gericht, das unsere Freundin Shehnaz Suterwalla am Ende einer Silvesterparty zusammenrührte, um den »harten Kern« zum Bleiben zu animieren. Shehnaz' Version war eher Rührei, so wie es ihre Mutter in Mumbai immer für sie machte. Unsere wird als Frittata zubereitet, was den Vorteil hat, dass man sie warm oder lauwarm (zu Mittag oder mitternächtlich) essen kann. Serviert sie pur oder in Fladenbrot als Sandwich.  
Zhoug: Macht von dieser jemenitischen Würzpaste am besten gleich die doppelte Menge. Sie hält sich im Kühlschrank etwa 2 Wochen und passt wunderbar zu allen möglichen Sachen: Ofengemüse, Eiern jeglicher Zubereitungsart, gegrilltem Fleisch oder Fisch.

**Zutaten** Für 4 Personen

60 mL Olivenöl  
2 große Lauchstangen, nur die weißen Teile, in 1cm dicke Scheiben geschnitten (300g)  
2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt  
25 g Ingwer, geschält und fein gehackt  
2 grüne Chilischoten, entkernt und fein gehackt  
1½ TL Kreuzkümmelsamen, geröstet und etwas zerstoßen  
1 TL gemahlene Kurkuma  
3 Eiertomaten, entkernt, dann grob gehackt (160 g)  
6 Eier  
1 EL Mehl  
1 TL Backpulver  
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

#### ZHOUG

(muss nicht sein, ist aber empfehlenswert)

1 TL Kreuzkümmelsamen  
Samen aus 8 Kardamomkapseln  
5 Gewürznelken  
70 g Koriandergrün, grob gehackt, plus Korianderblätter zum Servieren  
20 g Petersilie, grob gehackt  
4 grüne Chilischoten, grob gehackt  
¼ TL Zucker  
½ TL Salz  
2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt  
60 mL Olivenöl  
60 mL Wasser  
2 EL Apfelessig

**Rezept:** Für die Zhoug-Würzpaste (wenn zubereitet) Kreuzkümmel- und Kardamomsamen sowie Nelken in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett 2-3 Minuten rösten, bis sie duften. Anschließend im Mixer oder im Mörser grob zerkleinern. Die restlichen Zhoug-Zutaten hinzufügen. Alles zu einer groben Paste mixen und verreiben. Im Kühlschrank aufbewahren.

Den Backofen auf 210°C (Umluft) vorheizen.

In einer ofenfesten Pfanne mit hohem Rand (etwa 0 23 cm) 3 EL Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Den Lauch darin mit 1 TL Salz etwa 6 Minuten unter häufigem Rühren garen, bis er weich wird. Knoblauch, Ingwer, Chilischoten, Kreuzkümmel und Kurkuma hinzufügen und den Lauch weitere 1-2 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren. Vom Herd nehmen und die Tomaten unterrühren. Die Lauchmischung in eine große Schüssel umfüllen. Die Pfanne auswischen (abwaschen muss nicht sein) und bei sehr schwacher Hitze wieder auf den Herd stellen.

Eier, Mehl und Backpulver mit reichlich Pfeffer in einer zweiten Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen, in die Schüssel mit der Lauchmischung gießen und unterrühren.

Sobald die Pfanne heiß ist, den restlichen EL Öl darin bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Ei-Lauch-Mischung in die Pfanne gießen und etwa 5 Minuten backen, bis sie an der Unterseite gestockt ist, dann die Pfanne in den Ofen stellen. Die Frittata etwa 5-7 Minuten backen, bis das Ei vollständig gestockt und die Frittata oben goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und für etwa 15 Minuten beiseitestellen, wenn sie warm gegessen werden soll, oder länger, wenn sie lauwarm serviert wird. Die Zhoug-Paste darauf verteilen (nach Belieben), dann die Frittata mit Korianderblättern garnieren und in Viertel schneiden.