Dicke Bohnen mit Knoblauch, Dill und Eiern

Stammt aus der Provinz Gilan im Norden Irans und nennt sich:

Baghala Ghotogh

Zutaten für ca. 2 Personen

Rapsöl
2-3 Zehen Knoblauch
300g Dicke Bohnen
1,5 Tl Kurkuma
1 Tl Salz (Meersalz)
1 Essl. Dill, gehackt
1 Essl. Butter
3-4 Kartoffeln
2 – 3 Eier
Schwarzer Pfeffer frisch gemahlen

Dazu gerne Fladenbrot oder Naan Brot servieren.

ZUBEREITUNG

Die Bohnen in kochendes Wasser ca 5 kochen und in abschrecken und die Bohnenkerne aus dem Häutchen drücken (Achtung, nicht zerdrücken…)
Kartoffeln fast gar kochen und in Stücke dazu geben.
Pfanne mit Rapsöl erhitzen und den gehackten Knoblauch weich dünsten. Die Bohnen und Kurkuma hinzufügen, mit Salz Pfeffer abschmecken.
Den gehackten Dill dazu geben und kurz durchrühren. Butter in der Masse schmelzen lassen.
Die Eier in der Pfanne aufschlagen und die Pfanne kurz schütteln um das Eiweiss zu verteilen.
Bei ca 12-15 Min. die Eier stocken lassen.

Wir wünschen „ Guten Appetit“

Britta`s Gemüsekiste