Rührei mit Fleisch
Bayd ma fa lahm

Rührei mit Fleisch oder auch Bayd ma fa lahm ist ein herzhaftes libanesisches Gericht. Es kombiniert die weiche, cremige Textur von Rührei mit dem kräftigen Geschmack von gewürztem Fleisch. Das Fleisch wird oft mit Gewürzen wie Zimt, Piment und Pfeffer oder der Gewürzmischung Baharat angebraten, bevor die Eier hinzugefügt werden.
Das Ergebnis ist ein reichhaltiges, würziges Frühstück oder Brunch-Gericht, das sowohl sättigend als auch geschmacklich komplex ist. Die Kombination aus den saftigen Fleischstücken und dem fluffigen Rührei macht es zu einem beliebten Komfortessen in der libanesischen Küche.

Herkunft: Libanon
Kategorie: Vorspeisen, Eierspeisen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 g Lammfleisch
6 Ei(er)
¼ TL Baharat
¼ TL Salz
¼ TL Chilipulver

Vorbereitung

Das Fleisch in feine Würfel schneiden, eine Pfanne erhitzen, das Öl zugeben. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und verrühren.

Zubereitung

Das Fleisch mit den Gewürzen in die Pfanne geben und bei starker Hitze garen, bis das Fleisch eine braune Farbe annimmt. Nun die Hitze auf mittlere Temperatur verringern und die Eier dazugeben und unter Rühren stocken lassen. Sobald die Eier locker und gar sind, vom Herd nehmen und sofort servieren.

© 2026 coquina.de