



## Muluchiya/ Molokhija - der orientalische Spinat

### Muluchiya mit Rinderhack und Reis

Dieses Rezept stammt von Rwan, einer jungen Frau aus Syrien, deren Mutter hervorragend kochen kann und sich durch hinreißende Gastfreundschaft auszeichnet.

Zutaten:

2-3 Handvoll trockene Muluchiya-Blätter  
300 g Rinderhack  
2-3 EL Ghee (geklärte pflanzliche Butter)  
2+1 Knoblauchzehen  
½ TL Paprikapulver  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
frischer Koriander

Trockene Muluchiya waschen und abtrocknen. Rinderhack mit Ghee und Knoblauch anbraten, mit Salz, schwarzem Pfeffer und Paprika abschmecken. Wenn das Hackfleisch gut angebraten ist, Muluchiya hinzugeben, gut verrühren und etwas Wasser eingießen. Zugedeckt ca. 20-30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Koriander waschen, putzen und ganz klein schneiden. Knoblauch dünn hacken und zum Gemüse geben.

Noch einige Minuten auf dem Herd lassen, dann alles gut zusammenrühren und mit Reis servieren.

### Orientalisches Omelette mit Muluchiya

Zutaten:

1 Packung Muluchiya (TK)  
2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
4 Eier  
1 Bund Koriander  
3-4 EL Semmelbröseln  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
mittelscharfes Paprika-Pulver (z.B. Piment d'Espellette)



Muluchiya auftauen. In einer Pfanne Olivenöl leicht erhitzen und die gehackten Schalotten und den Knoblauch darin anschwitzen. Nach einigen Minuten Muluchiya hinzugeben, gut verrühren und ca. 15-20 Minuten anbraten, dabei immer wieder rühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Koriander putzen, fein schneiden und dem abgekühlten Gemüse begeben und gut vermischen.

Eier schlagen, Gemüse und Semmelbrösel hinzugeben und gut vermischen.

In einer Pfanne 2 EL Ghee erhitzen, dann die Ei-Gemüse-Mischung hineingießen. Bei kleiner Flamme ca. 10-15 Minuten zugedeckt garen lassen, dabei immer wieder überprüfen, dass der Boden des Omelettes nicht zu dunkel wird. Wenn das Omelette oben einigermaßen fest aussieht, auf einem feuchten Teller umdrehen und wieder in die Pfanne gleiten lassen. (Während das Omelette noch auf dem Teller liegt, etwas Ghee in die Pfanne geben).

Omelette fertig garen.

Mit gemischtem Pflücksalat und essbaren Blüten dekorieren und servieren.