



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

---

## Omelett mit Mais

Mısırlı Omlet



4 Eier  
1 ½ Gläser Maiskörner  
2 Lauchzwiebel  
2 Spitzpaprika  
1 grosse Tomate  
½ Teeglas Milch  
1 EL Mehl  
6 EL Olivenöl  
½ KL geschrotete Chili  
½ KL Pfeffer  
½ KL Salz

# Die Maiskolben kochen, das Messer parallel zum Stab halten und zerschneiden und die Maiskörner entfernen. In einen tiefe Schale füllen.

# Die Paprika entkernen und klein hacken, das weisse der Lauchzwiebel auch klein hacken. Die Paprika in Öl gelblich dünsten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

# Zu den Maiskörnern die gedünsteten Paprika, das grüne der Lauchzwiebel, Milch, Mehl, Pfeffer, geschrotete Chili, Salz und Eier hinzugeben und gut vermischen.

# In das Öl in dem die Spitzpaprika und der Lauchzwiebel angedünstet wurde die Mischung hineinfüllen und kochen bis es eine feste Konsistenz erhält.

# Heiss servieren.

**Tipp:** Durch die verklebende Eigenschaft ist bei der Zubereitung von Omelett eine Teflonpfanne zu empfehlen.