

Typ: Gemüse

Quelle: Apotheken-Umschau

Bemerkungen:

Zutaten: Zutaten für 4 Personen
2 Paprikaschoten (gelb und orange)
1 grüne Chilischote
800 g reife Eier oder Flaschentomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 TL Zucker 1 EL Paprikapulver (edelsüß)
1 EL gemahlener Kreuzkümmel
4 Eier
1 Bund glatte Petersilie

Rezept: Paprikaschoten waschen, putzen, in Streifen schneiden. Chilischote halbieren, entkernen, fein würfeln. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren, Stielansatz ausschneiden. Das Fruchtfleisch grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden.

Mit Paprika und Chilischote im heißen Öl andünsten, Tomaten hinzufügen. Gemüse offen etwa 15 Minuten lang einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen.

Vier Mulden in die Tomatensoße drücken, die Eier hineinschlagen. Zugedeckt 5 Minuten garen, Abschmecken, mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Als Beilage frisches Fladenbrot reichen.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Pro Person: ca. 248 kcal (= 1037 kJ), 11 g Eiweiß, 15 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe