Rezept

Eier-Tajine mit Paprika

Ein Rezept von Eier-Tajine mit Paprika, am 06.07.2025

Zutaten

- **2** Zwiebeln
- **2** große gelbe Paprikaschoten
- **1 EL** Butter
- **1 TL** rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- **4** Eier (M)
- **3** Knoblauchzehen
- **4** große Tomaten
- **1 TL** gemahlener Kreuzkümmel
- **2 EL** Aceto balsamico
- Pfeffer
- **1/2 Bund** Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 10 g F, 9 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Die Tajine bei Bedarf mindestens 10 Min. wässern. Zwiebeln und Knoblauch schälen und separat fein würfeln. Paprika halbieren, putzen, waschen und ca. 1 cm groß würfeln. Tomaten waschen und ca. 1 cm groß würfeln, dabei Stielansätze entfernen.

2. Butter in der Tajine auf dem Herd langsam erhitzen und die Zwiebeln darin 3-4 Min. andünsten. Knoblauch, Paprika, Kreuzkümmel und Paprikapulver 2-3 Min. mitdünsten. Tomaten, Essig und 3 EL Wasser untermischen, alles aufkochen und offen ca. 5 Min. einkochen, salzen und pfeffern.

3. Mit einem Kochlöffel vier Mulden in das Gemüse drücken. Die Eier nacheinander aufschlagen und je 1 Ei in eine Mulde gleiten lassen, salzen und pfeffern.

4. Deckel auflegen, die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen. Tajine erst bei starker Hitze aufkochen, dann bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen, bis das Eiweiß gestockt ist. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen, fein hacken, über die Tajine streuen.