

Rezept

Eier im Gemüsebett

Ein Rezept von Eier im Gemüsebett, am 26.04.2024

Zutaten

2	kleine Zucchini	je 1	rote und grüne Paprikaschote
2	Zwiebeln	4	Knoblauchzehen
600 g	Tomaten	100 g	Serranoschinken
100 g	Chorizo (spanische Paprikawurst)	4 EL	Olivenöl
	1/8 l halbtrockener Sherry	200 g	frisch gepalpte Erbsen
	Salz		Pfeffer
1 TL	edelsüßes Paprikapulver	8	Eier (Größe S)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

Zubereitung

1. Zucchini waschen und würfeln. Die Paprikaschoten waschen, putzen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten, entkernen und in Stücke schneiden.
2. Schinken in Streifen, Wurst in Würfel schneiden. Das Öl in einer großen ofenfesten Pfanne oder einem Bräter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 2-3 Min. andünsten. Zucchini und Paprika bei starker Hitze kurz mitbraten.
3. Gemüse mit dem Sherry ablöschen, die Tomaten und die Erbsen untermischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und offen bei schwacher Hitze 10-12 Min. sanft kochen lassen. Inzwischen den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen.
4. Die Eier in die Gemüsesauce schlagen. Pfanne oder Bräter in den Ofen schieben und alles 10-12 Min. backen, bis die Eier gestockt sind. Eier salzen und pfeffern und mit dem Gemüse in der Pfanne servieren.