

Rezept

Gemüse-Spiegeleier

Ein Rezept von Gemüse-Spiegeleier, am 12.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 mittelgroßer Zucchini (300 g) | 1 kleine Aubergine (300 g) |
| 300 g Tomaten | 2 Zwiebeln |
| 2 EL Öl | Salz |
| Pfeffer | 1 TL rosenscharfes Paprikapulver |
| 4 Eier | 2 EL gehackte TK-Petersilie |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Zucchini, Aubergine und Tomaten waschen und putzen, Zucchini und Aubergine in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten halbieren, die Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
2. Das Öl in einem Topf oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Zucchini und Auberginen zufügen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver mischen und bei kleiner Hitze 4 Min. schmoren lassen. Die Tomaten zugeben und weitere 4 Min. schmoren lassen.
3. Die Eier nebeneinander als Spiegeleier auf das Gemüse geben und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Min. stocken lassen. Zum Servieren mit der gehackten Petersilie bestreuen und auf zwei Tellern anrichten.