Rezept

Gemüsepfanne mit Eiern

Ein Rezept von Gemüsepfanne mit Eiern, am 08.06.2025

Zutaten

750 g	Fleischtomaten
2	Zucchini
2	Knoblauchzehen
1 EL	Tomatenmark
	Zucker
150 g	TK-Erbsen
2	rote Paprikaschoten
1	große Zwiebel
3 EL	Olivenöl
	Salz
	Harissa (aus der Tube)
4	Eier

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Fleischtomaten waschen, von den Stielansätzen befreien, würfeln. Paprika und Zucchini waschen, putzen. Paprika in Streifen schneiden. Zucchini mit dem Gemüsehobel in grobe Streifen hobeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken.

2. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anbraten, Tomaten, Paprika- und Zucchinistreifen dazugeben und kurz mitbraten. Das Tomatenmark unterrühren. Mit Salz, 1 Prise Zucker und Harissa nach Geschmack würzen. Das Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. schmoren lassen. Wenn das Gemüse zu trocken wird, etwas Wasser dazugießen.

3. Erbsen unterrühren und erhitzen. Das Gemüse noch einmal abschmecken und 4 Vertiefungen hineindrücken. Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen und in die Vertiefungen gleiten lassen. Den Deckel auflegen und die Eier bei schwacher Hitze in 10-15 Min. stocken lassen. In der Pfanne servieren.