

Rezept

Pfannengemüse mit Spiegelei

Ein Rezept von Pfannengemüse mit Spiegelei, am 28.06.2026

Zutaten

je 1 rote und gelbe Paprikaschote	1 Stange Lauch
1 Dose Mais (140 g Abtropfgewicht) Salz	2 EL Olivenöl Pfeffer
1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver	1 TL getrockneter Oregano
4 Eier	75 g geriebener Emmentaler (Kühlregal)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Den Lauch putzen, gut waschen und schräg in ½ cm breite Ringe schneiden. Den Mais aus der Dose in ein Sieb gießen, abbrausen und abtropfen lassen.
2. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Paprika und den Lauch darin unter Wenden bei mittlerer Hitze 5 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Oregano würzen. Den Mais untermischen und gerade eben erhitzen.
3. Mit einem Esslöffel vier Mulden in das Gemüse drücken. Die Eier aufschlagen und in jede Mulde eines gleiten lassen. Den Käse darüberstreuen. Den Deckel auflegen und den Käse bei mittlerer Hitze in etwa 5 Min. schmelzen lassen.