

Rezept

Provenzalisches Rührei mit Tomaten-Paprika-Sauce

Ein Rezept von Provenzalisches Rührei mit Tomaten-Paprika-Sauce, am 09.06.2026

Zutaten

1 Schalotte	1 grüne Paprikaschote
300 g Tomaten	2 TL Olivenöl
Salz	Pfeffer
4 Eier	Basilikumblätter zum Garnieren

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 258 kcal

Zubereitung

1. Die Schalotte schälen und hacken. Die Paprikaschote waschen und putzen, das Fruchtfleisch würfeln. Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.
2. 1 TL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Schalotten darin anbraten. Paprika dazugeben und anbraten. Tomaten hinzufügen und zu einer Sauce einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Eier verquirlen, salzen und pfeffern. 1 TL Öl in einer zweiten beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eier in die Pfanne gießen und unter Rühren ein Rührei braten.
4. Das Rührei mit der Tomaten-Paprika-Sauce anrichten. Mit Basilikum – ganzen oder geschnittenen Blättchen – garnieren.