

Rezept

Tomaten-Zwiebel-Rühreier mit Schafkäse

Ein Rezept von Tomaten-Zwiebel-Rühreier mit Schafkäse, am 18.12.2025

Zutaten

1/2 Bund Frühlingszwiebeln	200 g vollreife Tomaten
2 frische hellgrüne Peperoni	4 Stängel glatte Petersilie
50 g Feta-Schafkäse	2 TL Olivenöl
3 Eier	Salz
schwarzer Pfeffer	rosenscharfes Paprikapulver
1/4 TL getrockneter Oregano	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
| **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, kurz stehen lassen und häuten. Die Tomaten halbieren, die Stielansätze keilförmig herausschneiden und die Tomaten 1 cm groß würfeln.
2. Die Peperoni putzen, waschen und quer in schmale Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Schafkäse mit der Gabel grob zerbröckeln.
3. Das Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und glasig werden lassen. Das Gemüse zugeben und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 4-5 Min. schmoren.
4. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit Salz, Pfeffer, 1 Msp. Paprikapulver und dem Oregano würzen. Die Eiermasse über das Gemüse gießen und mit dem Pfannenwender leicht mit dem Gemüse vermischen.
5. Die Eier kurz stocken lassen, dann Schafkäse und Petersilie darüberstreuen. Zugedeckt noch 4 Min. auf der ausgeschalteten Platte stehen lassen, bis die Eier vollständig gestockt sind.