

Eier-Pfanne-Deluxe



ZUTATEN für 4 Portionen:

1 Zwiebel
3 Snack-Paprika
3 Tomaten
1 EL Olivenöl
2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g)
½ TL Paprikapulver, edelsüß
Salz, Pfeffer
150 g Herta Finesse Putenbrust hauchzart mit Honig
50 g Feta
4 Eier (M)
3 Stängel Petersilie
½ Bund Schnittlauch

Zubereitungszeit: 15 Min.

Koch-/Backzeit: 25–30 Min.

ZUBEREITUNG:

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprika und Tomaten waschen und trocknen. Die Paprika in dünne Streifen schneiden und die Tomaten grob würfeln.
2. Olivenöl in einer Pfanne (Ø 26 cm) erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Die Hitze reduzieren und Paprika sowie Tomaten hinzufügen. Mit den stückigen Tomaten auffüllen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Offen 5 Min. köcheln lassen.
3. *Herta Finesse Putenbrust hauchzart mit Honig* grob zerteilen und den Feta zerkrümeln. Beides in die Pfanne geben und mit den übrigen Zutaten vermengen. Mit einem Esstöffel vier Mulden für die Eier in die Tomatensauce drücken. Die Eier vorsichtig am Pfannenrand aufschlagen und in die Mulden geben.
4. Bei niedriger Hitze weiterköcheln, bis die Eier die gewünschte Konsistenz haben (10–15 Min.). Die Kräuter waschen, trocken schütteln und vor dem Servieren über die Eier streuen.

Nährwerte pro Stück: 185,50 kcal, 8,49 g Fett, 10,17 g Kohlenhydrate, 15,75 g Eiweiß