

Informationen zur Sendung vom 30.08.2024

Verlorene Spiegeleier in Tomatensauce

Von Ulla Scholz

Zutaten für 2 Portionen

4 Eier
geschälte Tomaten (frisch oder Konserve)
50 g in Öl eingelegte Trockentomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
geräuchertes Paprikapulver
Salz
Pfeffer
Olivenöl oder Butter zum Braten

Außerdem

Zum Garnieren frische Kräuter nach
Wahl: Blattpetersilie oder Schnittlauch

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in Streifen und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Die eingelegten, getrockneten Tomatenstücke abtropfen lassen und in kleine Stücke teilen.

In einer Pfanne mit einem hohen Rand und passendem Deckel zunächst die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten. Die Tomaten mit einer Gabel etwas zerdrücken und zusammen mit den Trockentomaten vermischen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Räucherpaprika verfeinern. Dann in die Pfanne geben und alles kurz aufkochen.

Mit der Rückseite einer kleinen Kelle vier Kuhlen in die Sauce drücken und die Eier nacheinander in die Löcher gleiten lassen. Einen Deckel auflegen und bei kleiner Herdtemperatur circa acht Minuten stocken lassen.

Anrichten

Die Eier salzen, dann noch einmal mit etwas geräuchertem Paprikapulver bestreuen und mit frischen Kräutern garnieren.

Informationen zur Sendung vom 30.08.2024

Verlorene Spiegeleier in Tomatensauce

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

4 Bio-Eier zu 1,32 Euro; 400 g geschälte Tomaten (Konserven) zu 1,19 Euro; 100 g in Öl eingelegte Trockentomaten (Supermarkteigenmarke) zu 0,80 Euro; 1 Zwiebel zu 0,15 Euro; 1 Knoblauchzehe zu 0,10 Euro; geräuchertes Paprikapulver, Salz und Pfeffer pauschal zu 0,20 Euro; Olivenöl oder Butter zum Anraten zu 0,25 Euro; frische Kräuter zu 0,50 Euro.

Pro Portion circa 2,25 Euro

Gesundes Frühstück

Wer langfristig abnehmen möchte, fährt mit einem herzhaften Frühstück besser. Hier bleibt der Zuckerspiegel konstanter und man ist länger satt. Wenn wir bei Eiern in Tomatensauce auf kohlehydratreiche Beilagen – wie Weißbrot, Pasta oder Reis – verzichten, bekommen wir so ein Low-Carb-Gericht. Hier gerne nach Belieben auch mit gebratenen Paprika oder Blattspinat verfeinern: Hauptsache es handelt sich um Gemüse.

Räucher-Paprika

Geräuchertes Paprikapulver ist in Frankreich als Piment d'Espelette bekannt. Preiswerter und auch lecker ist Kreuzkümmel, der der Eierspeise einen leicht orientalischen Touch verleiht.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!