

Schnelles Shakshuka



Zutaten: 3 Portionen

- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose Tomaten
- 1 EL Essig
- Salz, Pfeffer, Paprika
- Zucker
- 3 Eier
- Petersilie



Zubereitung:

Paprika waschen entkernen und würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne (ofenfeste) mit Deckel erhitzen und die Zwiebel und Paprika darin anschwitzen. Tomatenmark zugeben. Tomaten und 100 ml Wasser zugeben, aufkochen lassen.

Mit Gewürzen abschmecken und ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Ofen vorheizen (175°C).

Eier aufschlagen und in die Pfanne gleiten lassen. Im Backofen ca. 5 – 10 Minuten überbacken.

Mit Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion:	220kcal	12g EW	13g Fett	12g KH
------------------------	---------	--------	----------	--------