



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Müttevazi Lezzetler® Kochrezepte

Tomaten-Paprika-Rührei

Menemen



4 Eier
1 Zwiebel
3 große reife Tomaten
5 grüne Spitzpaprika
1 Espressotasse Öl
1 Dessertlöffel Salz

- # Öl in einen Topf geben, nach leichtem Erhitzen die fein gehackten Zwiebeln hinzugeben und rosarot rösten.
- # Tomaten schälen und in kleine Würfel schneiden.
- # Die Kerne der Paprika entfernen und 1-2 cm breit zuschneiden.
- # Die Paprika zu den rosarot gebratenen Zwiebeln hinzugeben, die Paprika anrösten und danach die Tomaten zufügen.
- # In eine tiefe Schale die Eier einschlagen, ein Dessertlöffel Salz einstreuen und das Eigelb mit dem Eiweiß gut mischen.
- # Die Eier nun in die Tomatenmischung hineinfüllen und auf mittlerer Hitze bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist kochen.
- # Rote Paprikaschoten draufstreuen und warm servieren.

Tipp: Um die Tomaten besser schälen zu können die Tomaten in kochendes Wasser kurz einwerfen und dann schälen.