GESUNDES FRÜHSTÜCK – Menemen

geschrieben von Karin Knorr | 17. April 2019

Heute zeige ich euch eine neue Frühstücksidee. Als ich noch zu Hause bei meinen Eltern wohnte, gab es dieses Rührei im Sommer mit frischen Tomaten recht oft. Bei meinen türkischen Freunden gibt es Menemen zum ausgiebigen Frühstück oder Brunch. Ich habe es jetzt wieder öfter auf meinem Tisch, weil es einfach lecker ist.

Zutaten für 4 Personen:

- 4-5 Eier
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 grüne Spitzpaprika
- 1 Dose Tomaten
- Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse kleinschneiden. Etwas Öl in die Pfanne geben und Zwiebeln sowie Paprika darin kurz anbraten. Als Nächstes kommen die Tomaten dazu. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Jetzt bekommen die Eier ihren Auftritt und gesellen sich zu der Paprika-Tomaten-Mischung. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und so lange rühren und braten, bis die Eier vollkommen gar sind. Es kann serviert werden.

Tipps: Ich garniere immer mit Petersilie und Chili. Wenn ihr andere Gemüsesorten lieber esst, könnt ihr diese gern verwenden. Dann ist es halt ein ganz anderes Rezept. Jedoch genauso lecker.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Spinat-Lachs-Omelette, Quinoa-Pfannkuchen

Ich hoffe, euch gefällt auch dieses Rezept und freue mich über euer Feedback. Alles Liebe wünsche ich euch,

eure Karin Knorr