Tomaten-Zwiebel-Rührei mit Schafskäse

Zeit: 25 min. Portionen: 2 Rezeptnr.: 0204

Zutaten:

½ Bund Frühlingszwiebeln
200 g vollreife Tomaten
2 frische hellgrüne Peperoni
4 Stängel glatte Petersilie
50 g Feta-Schafskäse
2 TL Olivenöl
3 Eier
Salz, schwarzer Pfeffer
rosenscharfes Paprikapulver
¼ TL getrockneter Oregano

Zubereitung:

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, kurz stehen lassen und häuten. Die Tomaten halbieren, die Stielansätze keilförmig herausschneiden und die Tomaten 1 cm groß würfeln.
2.Die Peperoni putzen, waschen und quer in schmale Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Schafskäse mit der Gabel grob zerbröckeln.
3.Das Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und glasig werden lassen. Das Gemüse zugeben und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 4-5 min. schmoren.
4.Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit Salz und Pfeffer, 1 Msp. Paprikapulver und dem Oregano würzen. Die Eiermasse über das Gemüse gießen und mit dem Pfannenwender leicht mit dem Gemüse vermischen.
5.Die Eier kurz stocken lassen, dann Schafskäse und Petersilie darüberstreuen. Zugedeckt noch 4 Min. auf der ausgeschalteten Platte stehen lassen, bis die Eier vollständig gestockt sind.

TIPP:
Hellgrüne Peperoni sind mild im Geschmack. Je dunkler die Schoten, umso schärfer können sie sein. Am besten vor Verwendung ein kleines Stück probieren.

(©) Fotos – www.ingokocht.de.vu | Impressum |