

Spiegelei mit Tomatenmark auf Brot

spiegeitobr08q.odt

Zutatenliste für 1 Portion:

- 1 Zwiebel
- 3 Zeh. Knoblauch
- 3 EL Olivenöl
- 1 Peperoni
- 1 EL Tomatenmark
- 30 ml Rotwein
- 3 Eier
- Salz
- 3 Sch. Brot



Zubereitung:

Die Zwiebeln in Spalten schneiden. Den Knoblauch kleinschneiden.

Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Peperoni und die Zwiebeln anbraten. Den Knoblauch und das Tomatenmark zugeben, noch etwas schmoren, dann den Wein dazugeben und gut umrühren, noch ein bisschen schmoren.

Dann in der Mitte Platz machen und da die Eier hineinschlagen, etwas Salz auf die Eier. Schmoren lassen, bis die Eier gut sind. Wenn man mag, kann das Eigelb gerne flüssig bleiben.

Die Brotscheiben kurz antoasten, alles auf die Scheiben verteilen und fertig ist das schon. Schmeckt wie mit Ketchup.

Vorbereitungszeit:	keine	Kosten pro Portion:	1,20 €
Zubereitungszeit:	15 Min.	Kalorien pro Portion:	898
Schwierigkeitsgrad:	einfach	K: 85g	F: 49g E: 35g