

Paprika Spiegeleier

Zutaten für eine Person

Kurteilnehmer: Tagesmengen beachten

- Eier
- Bunte Paprika
- Italienische Kräuter oder Zitronenthymian
- Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

- Eine beschichtete Pfanne erhitzen und währenddessen die **Paprikaschoten** waschen. Aus den Paprika schmale Ringe schneiden - aber Achtung, nicht zu schmal, da das Ei sonst aus- oder überlaufen könnte. Am besten 1 cm dicke Ringe schneiden.
- Die Paprikaringe in die Pfanne geben und nun von beiden Seiten kurz anbraten. Dann die **Eier** erst in einen Becher schlagen und danach vorsichtig in die Paprika gießen. Dort braten bis sie eine schöne Konsistenz erreicht haben. Wer mag, kann sie dann auch mitsamt Paprika **umdrehen** und von beiden Seiten braten.
- Alternativ kann man aus den Eiern mit etwas Mineralwasser auch **Rührei** zubereiten, mit Schnittlauch vermischen und ebenfalls in der Paprika braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Frische Kräuter schmecken hierzu besonders gut!