



Eier in Tomatensauce

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Tomaten, gehackt	400 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Oregano, getrocknet	1 TL
Eier	4 St.
Bauernmildes Brot	4 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne mit Deckel

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken.
2. In einer Pfanne Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch ca. 2 Min. anbraten. Mit gehackten Tomaten ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Oregano ablöschen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Tomatensauce abschmecken.
3. Mit einer Suppenkelle 4 Mulden in die Sauce drücken. Eier aufschlagen und jeweils in eine Mulde gleiten lassen. Auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 8–10 Min. stocken lassen. Eier in Tomatensauce mit Bauernbrot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	311 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	9 g