



Menemen mit Sucuk

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Paprika, rot	2 St.
Paprika, gelb	1 St.
Sucuk Knoblauchwurst	300 g
Öl	2 EL
Tomaten, gehackt	250 g
Chili, gemahlen	
Salz	
Zucker	
Petersilie, frisch	20 g
Eier	4 St.
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Sucuk pellen und fein würfeln.
2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel- und Sucukwürfel darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Paprika zugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Gehackte Tomaten hinzufügen und mit Chili, Salz und etwas Zucker abschmecken. Menemen mit geschlossenem Deckel auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 5 Min. schmoren. Gelegentlich umrühren.
3. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken.
4. Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren und in das Gemüse mithilfe eines Löffels 4 Mulden drücken. Eier aufschlagen, in die Mulden gleiten lassen und mit geschlossenem Deckel weitere ca. 5–7 Min. stocken lassen.
5. Menemen nach Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen, mit Petersilie bestreuen und am besten in der Pfanne servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du das Eigelb mit einem Fingerknöchel berührst und es sich warm anfühlt, ist es ausreichend gestockt und fertig.

Zu Menemen passt Fladenbrot.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	490 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	36 g