

# GEMÜSE-PFANNE MIT EI

## MEINE BASICS

2 EL Rapsöl

Salz

Pfeffer

4 Eier

4 Stängel Basilikum



+ 1 kleine Gemüsezwiebel

+ 1 rote Paprika (gelb geht natürlich auch)

+ 1 Zucchini

🍴 2 Personen

🕒 ca. 35 Minuten

1. Die Gemüsezwiebel schälen und sehr fein würfeln. Paprika und Zucchini putzen und waschen. Paprika in feine Streifen, Zucchini längs halbieren und in feine Scheiben schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsezwiebel darin hellbraun anbraten. Paprika zugeben und kurz mitbraten. Dann Zucchini zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Mit einem Löffel 4 kleine Mulden in das Gemüse drücken. Die Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen, in die Mulden gleiten lassen und in 7–8 Minuten stocken lassen.
4. Basilikum waschen, trocken schütteln, von den Stielen zupfen und vor dem Servieren über die Eier-Gemüse-Pfanne streuen.

### Pro Portion:

355 kcal | 20 g E | 25 g Fett | 13 g KH

LIEBLINGS-  
LUNCH

