

Bohnen-Pfanne mit Ei

Zutaten [1P]

- 250 g Tomate(n)
- 3 Stangen Lauchzwiebel(n)
- 1 TL Rapsöl
- 150 g Kidneybohnen, Konserve
- 3 Zweige Petersilie
- 1 mittelgroße(s) Ei(er)
- Salz, Pfeffer, Chilipulver, Paprika

Zubereitung

1. Tomaten in grobe Stücke schneiden, Lauchzwiebeln in Ringe.

Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Lauchzwiebeln darin andünsten, Tomaten zugeben, ca. 5 Min unter Rühren schmoren lassen.

1. Ordered List ItemBohnen dazugeben, alles mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Weitere 5 Min köcheln lassen, dann die Petersilie hacken und dazu geben (ein wenig als Topping überlassen).
2. Ei über der Pfanne aufschlagen und auf die Tomaten-Bohnen-Masse in eine kleine Mulde geben. Bei schwacher Hitze 6-8 Minuten stocken lassen. Am besten in der Pfanne servieren. Petersilie als Schluss-Topping dazugeben.

Nährwerte

<>			
Kalorien	Fett	Eiweiß	Kohlenhydrate
364 kcal	17g	18g	38g

From:

<https://doku.phlatts.de/> - David's Wiki

Permanent link:

https://doku.phlatts.de/doku.php?id=kochen:bohnen-pfanne_mit%E2%80%89ei&rev=1597234129

Last update: 2020/08/12 12:08

