

Gemüsepfanne mit Ei und Minz-Joghurt

- für 2 Personen



Zutaten:

- Öl, Salz, Pfeffer, Zucker, Chili
- 1 kleine Aubergine in Würfel geschnitten
- je 1 rote, gelbe & grüne Paprika in Würfel geschnitten
- 1 kleine Zucchini in dünne Scheiben geschnitten
- ggfs. 5 getrocknete Aprikosen oder Feigen in kleine Würfel geschnitten (das gibt dem Ganzen einen "orientalischen" Touch, muss aber nicht sein)
- 1 Ei Tomatenmark
- 1 große oder 2 kleine Dosen Tomaten in Stücken
- pro Person 1-2 Eier (nach Gusto)
- 300 g Joghurt
- 10 -15 Blätter frische Minze in feine Streifen geschnitten & 1-2 Knoblauchzehe(n), durchgedrückt

Zubereitung:

Eine Pfanne mit dem Öl erhitzen und das Gemüse (Aubergine, Paprika, Zucchini und ggfs. das Trockenobst) anbraten. Nach 5 Minuten das Tomatenmark zugeben, verrühren und dann mit den Tomaten "ablöschen". Weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Währenddessen den Joghurt mit Minze und Knoblauch verrühren.

Das Gemüse mit Zucker (wegen der Tomaten), Salz, Pfeffer, ggfs. Chili oder Cayenne abschmecken. In das Gemüse mit einer Schöpfkelle pro Ei eine Mulde drücken, die Eier aufschlagen und in die Mulden gleiten lassen. Deckel auflegen und die Eier bei immer noch mittlerer Hitze stocken lassen. Das dauert je nach Größe der Eier und Hitze ca. 5-8 Minuten. Mit dem Joghurt servieren.

Das Gemüse schmeckt -ob mit oder ohne Ei- auch sehr lecker zu (gegrilltem) Fleisch oder Fisch!