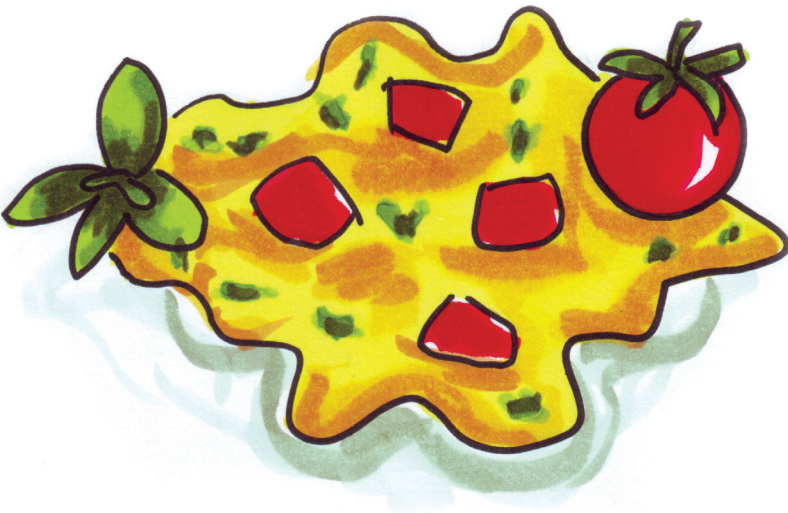


baskische Rühreier



ZUTATEN:

3 grüne oder gelbe Paprikaschoten, 6 EL Olivenöl (Kerá),
1/2 kleine scharfe Pfefferschote, 1 Gemüsezwiebel oder
3 Küchenzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 4 sonnenreife
Fleischtomaten, 1 kleiner Zweig Thymian, 1 Lorbeerblatt,
Salz, 6 Eier

ZUBEREITUNG:

Die Paprikaschoten der Länge nach in Viertel schneiden,
entkernen und in zwei EL Olivenöl etwa 10 Min. braten, dann
enthäuten. Die Pfefferschote fein würfeln. Das restliche Öl in
einer Pfanne erhitzen. Paprika und Pfefferschote darin andünsten.
Zwiebel und Knoblauchzehe sehr fein hacken und hinzufügen.
Geschälte und entkernte Tomaten in Stücke schneiden und in die
Pfanne geben. Thymian und Lorbeer hinzufügen und salzen. Etwa
5 Minuten bei kleiner Hitze schmoren lassen. Die Eier mit etwas
Salz sanft schlagen, bis sich ein feiner Schaum gebildet hat. Über
das Paprika-Tomaten-Gemisch gießen. Wenn die Eimasse zu
erstarren beginnt, mit einem Holzspatel vorsichtig umwenden.

TIPP:

Das Ei sollte nicht zu fest werden. Ganz heiß mit frischem
Weißbrot oder Kartoffeln servieren.