

## One-Pot-Gericht: Schnelle Bohnen-Eier-Pfanne

### Zutaten für 1-2 Portionen:

- ✚ 1 Zwiebel, evtl. 1 Zehe Knoblauch
- ✚ 1 EL Pflanzenöl, gerne Rapsöl
- ✚ 1 Dose rote Bohnen (oder weiße oder Kichererbsen), 400 ml
- ✚ 1 Dose gestückelte Tomaten oder passierte Tomaten oder 4 frische Tomaten
- ✚ Pfeffer, Salz, gerne etwas arabische Gewürzmischung wie Ras el Hanout (Kreuzkümmel, Koriander...) oder Harissa (Chili)
- ✚ 2 - 4 Eier

### Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch pellen, würfeln und in Öl leicht anbraten. Die Kidneybohnen abschütten, eventuell spülen und zusammen mit den Tomaten dazugeben. 5 – 10 min einköcheln lassen und mit Pfeffer und Salz und Gewürzen abschmecken.

Zwei bis vier Vertiefungen formen und die Eier mit in die Gemüsemischung aufschlagen und bei geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme ca. 6 min gar ziehen lassen. Man kann die Eier auch einfach in einer anderen Pfanne parallel als Spiegeleier machen.



Nährwerte bei 4 Eiern und 500 ml passierte Tomaten: Energie: 683 kcal, Kohlenhydrate 43 % (67 g), Fette 37 % (25 g), Eiweiß 20 % (31 g), Ballaststoffe 12 g