

| *Zubereitungszeit: ca. 20 min* |



Zutaten (2 Personen):

- 1 Dose ganze Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Eier
- 1 EL Tomatenmark
- 50gr Feta/Koriander

Gewürze (nach Geschmack):

- Kreuzkümmel
- Chili
- Paprika
- Salz & Pfeffer



30% Protein



56% Fett



14% Kohlenhydrate

Und so geht's:

Knoblauch hacken und mit Öl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Chili, Salz, Pfeffer und Tomatenmark anrösten. Die Tomaten dazugeben und zerquetschen. Köcheln lassen bis es dickflüssiger wird und anschließend vier Mulden formen und jeweils ein Ei reingeben. Das Eiweiß dabei in die Soße rühren damit es steif wird. Final den Feta und die frische Petersilie bzw. Koriander drüber bröseln. Das Ganze 5 min ziehen lassen

(Eigelb sollte noch weich sein) und servieren.