

Ei im Brötchen



Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 16 g / Fett: 17 g / Kohlenhydrate: 20 g / Brennwert: 303 kcal

Zutaten für 4 Portionen

4 Ciabatta-Brötchen zum Aufbacken (je etwa 75 g)

4 TL Tahini-Paste

100 g Frühlingszwiebeln

100 g Tomaten

15 Minzeblättchen

100 g Fetakäse

Salz

1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)

1 TL Paprikapulver edelsüß

4 Eier (Größe M)

½ TL Schwarzkümmel

grobes Meersalz



© Janne Peters

1. Die Brötchen soweit wie möglich aushöhlen. Das Innere anderweitig verwenden. In jedes Brötchen 1 Teelöffel Tahini-Paste geben.

2. Den Backofen vorheizen.

Ober- / Unterhitze: etwa 180° C

Heißluft: etwa 160° C

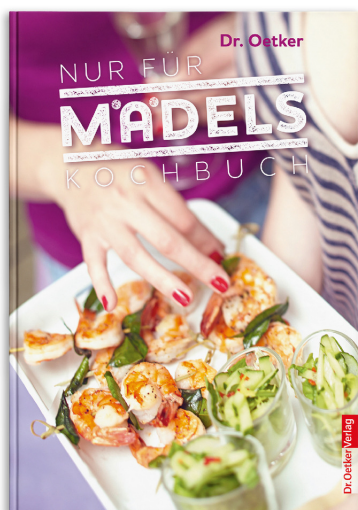
3. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln in sehr dünne Scheiben schneiden. Tomaten abspülen, abtropfen lassen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in etwa ½ cm große Würfel schneiden.

Minzeblättchen abspülen, trocken tupfen und klein schneiden. Fetakäse zerbröseln. Die vorbereiteten Zutaten mischen, leicht salzen, mit Kreuzkümmel und Paprika würzen. Die Mischung in den Brötchen verteilen und leicht festdrücken.



4. Die Brötchen auf ein Backblech (mit Backpapier belegt) legen. In jedes Brötchen ein aufgeschlagenes Ei geben und mit Schwarzkümmel bestreuen.

5. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Brötchen etwa 18 Minuten backen, bis das Eiweiß gestockt und die Brötchen schön knusprig sind. Das Ei jeweils mit etwas Meersalz bestreuen. Die Brötchen warm oder kalt genießen.



Mehr Rezepte in:
„Nur für Mädels Kochbuch“

