

## Rezept des Monats: Gebackene Eier mit Frühlingszwiebeln

Eine schöne Art Eier, zum Beispiel zum Frühstück oder zum Brunch, zu servieren.

### Zutaten (Frühstück für 4 Personen):

- 50 g Frühlingszwiebeln in dünnen Ringen
- 75 g Cherry-Tomaten in zwei Hälften geteilt
- ¼ TL grobes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 4 Eier
- 75 g Käse (z.B. Karolines Køkken® geriebener Pasta- & Gratinierungskäse 30%)



### Verzierung:

Frische Basilikumblätter

### Beilage:

4 Toastbrotsscheiben

4 geräucherte Heringe

### Backzeit:

Ca. 9 min. bei 225°

### **Zubereitung:**

Verteilen Sie die Frühlingszwiebeln und die Tomaten in vier eingefettete ofenfeste Formen (Durchmesser ca. 10 cm). Streuen Sie Gewürze darüber.

Schlagen Sie in jeder der Formen ein Ei auf und verteilen Sie Käse oben darüber.

Backen Sie die Eier in der Mitte des Ofens und servieren Sie sie frisch aus dem Ofen.

### **Quelle: Arla.dk**

### Nährwert:

Energiewert fürs gesamte Gericht: 6750 kJ

Energieverteilung: Protein 26%, Kohlenhydrate 29%, Fett 45%

### Zusätzliche Informationen:

Gefriergeeignet: Nein

Zubereitungszeit: 15 Min.

VisitDenmark

- Ab und zu mal dänisch leben

