

Rezept

Caprese mit Ei und Parmesan

Ein Rezept von Caprese mit Ei und Parmesan, am 01.03.2024

Zutaten

5 Eier	2 EL Honigsenf
1 EL Aceto Balsamico bianco	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
4 Tomaten	4 Stängel Basilikum
2 EL Pinienkerne	30 g Parmesan (am Stück)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal, 19 g F, 13 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Die Eier je nach Wunsch in 6-7 Min. wachweich oder in 8-10 Min. hart kochen. Dann ab-gießen und in kaltem Wasser auskühlen lassen, anschließend schälen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden.
2. Inzwischen für das Dressing Senf, Essig und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen. Die Pinienkerne in einer Pfanne hellbraun anrösten und sofort wieder herausnehmen.
3. Ei- und Tomatenscheiben abwechselnd dachziegelartig auf einer großen Platte oder auf vier Tellern auslegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Dressing beträufeln. Die Basilikumblätter und die Pinienkerne darüberstreuen. Den Parmesan mit dem Sparschäler in Späne hobeln und über der Caprese verteilen. Dazu passen Brötchen oder knuspriger Toast.