

Rezept

Eier nach Flamenco-Art

Ein Rezept von Eier nach Flamenco-Art, am 15.10.2024

Zutaten

300 g grüner Spargel	Salz
4 reife Tomaten	1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote
100 g Serranoschinken	6 EL Olivenöl
Pfeffer	100 g TK-Erbesen
100 g chorizo	4 Eier
4 cazuelitas	Olivenöl für die cazuelitas

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

Zubereitung

1. Reichlich Wasser zum Kochen bringen. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die trockenen Enden entfernen und die Stangen schräg dritteln. Im kochenden, gesalzenen Wasser 5 Min. blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Für den sofrito die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten und entkernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen, putzen, längs aufschneiden, entkernen und fein würfeln. Den Schinken ebenfalls fein würfeln.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Min. unter Rühren anbraten. Chili und Schinken dazugeben und 1 Min. mitbraten. Tomaten untermischen und leicht salzen und pfeffern. Halb zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. schmoren, gelegentlich umrühren, bei Bedarf etwas Wasser dazugeben.
4. Den Ofen auf 180° vorheizen. Die cazuelitas leicht einölen und den sofrito hineingeben. Spargelstücke und Erbsen darauf geben. Die chorizo in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Mit einem Esslöffel jeweils eine Vertiefung in die Oberfläche drücken und je 1 Ei vorsichtig hineinschlagen, ohne das Eigelb zu verletzen. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) 10-12 Min. überbacken, bis die Eier gestockt sind. Mit Weißbrot servieren.