

Rezept

Gratinierte Gemüse-Eier

Ein Rezept von Gratinierte Gemüse-Eier, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Zucchini	3 dünne Frühlingszwiebeln
150 g Kirschtomaten	2 EL Olivenöl
2L EL Sonnenblumenkerne	Pfeffer
Salz	60 g Manchego (spanischer Schafs-Hartkäse)
8 EL Sahne	8 Eier
4 Scheiben Vollkornbrot (ca. 200 g)	2 TL Butter
2 Stängel Basilikum	4 flache Gratinförmchen (à ca. 150 ml)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal, 38 g F, 24 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Zucchini waschen, putzen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen und putzen, die weißen und hellgrünen Teile in feine Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen und vierteln.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini, Zwiebeln und Sonnenblumenkerne dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. braten, zwischendurch wenden. Salzen und pfeffern, vom Herd nehmen. Inzwischen den Käse grob reiben.
3. Zucchini-Mischung und Tomaten auf die Förmchen verteilen und mit je 2 EL Sahne beträufeln. Den Käse darüberstreuen. Jeweils 2 Eier aufschlagen, auf das Gemüse gleiten lassen, salzen und pfeffern. Die Gemüse-Eier im Ofen (Mitte) 8-10 Min. backen.
4. Inzwischen die Brotscheiben in 1 cm breite Streifen schneiden. In einer Pfanne die Butter zerlassen und die Brote darin unter Wenden 4-5 Min. braten. Basilikum abbrausen und die Blätter abzupfen. Vor dem Servieren auf die gebackenen Eier streuen und die Brot-Sticks dazu reichen.