

Rezept

Spanische Eier im Förmchen

Ein Rezept von Spanische Eier im Förmchen, am 10.06.2026

Zutaten

2 grüne Paprikaschoten	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
1 kleine Dose stückige Tomaten (400 g Füllgewicht)	Salz
Chilipulver	Pfeffer
12 Scheiben Chorizo (span. Paprikawurst)	120 g Manchego-Käse
	8 Eier

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Die Paprika einstreuen und 1 Min. mitdünsten. Die Tomaten unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Die Sauce offen bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
2. Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen. Manchego in grobe Späne hobeln. Die Tomatensauce auf die Förmchen verteilen. Je 3 Chorizoscheiben darauflegen und je 2 Eier vorsichtig daraufgleiten lassen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen und mit dem Käse bestreuen. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 15 Min. garen, bis die Eier gestockt sind, das Eigelb aber noch leicht flüssig ist. Mit Bauernbrot servieren.