

Rezept

Tomaten-Eier im Glas mit Parmesan

Ein Rezept von Tomaten-Eier im Glas mit Parmesan, am 18.12.2025

Zutaten

4 Eier (S)	4 Stängel Basilikum
40 g Parmesan	4 getrocknete Soft-Tomaten (ca. 35 g)
100 g Salatgurke	Salz
Pfeffer	2 TL Olivenöl
Chilifäden	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 305 kcal, 23 g F, 20 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Die Eier anstechen und in kochendem Wasser oder im Eierkocher in 5-6 Min. wachweich kochen.
2. Inzwischen das Basilikum waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Den Parmesan und die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden. Die Gurke putzen, waschen und ebenfalls fein würfeln. Alle Zutaten mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl unterrühren und alles auf zwei Gläser verteilen.
3. Die Eier kalt abschrecken und pellen. Nach Belieben halbieren und 2 Eier in jedes Glas geben. Alles mit den Chilifäden garnieren.