

Rezept

Wachteleier auf Gemüsetürmchen

Ein Rezept von Wachteleier auf Gemüsetürmchen, am 12.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 kleine Aubergine (ca. 200 g) | Salz |
| 1-2 Tomaten | 2 Stängel Petersilie |
| 3 EL Olivenöl | 1 EL Butter |
| 4 Wachteleier
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer | 1/2 Portion Hummus (siehe Rezept-Tipp) |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Aubergine waschen, putzen, quer in Scheiben schneiden, salzen und ca. 20 Min. stehen lassen. Inzwischen die Tomaten waschen und ohne die Stielansätze quer in Scheiben schneiden. Petersilie abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Auberginenscheiben mit Küchenpapier abtupfen.
2. Die Auberginenscheiben in 2 EL Olivenöl von jeder Seite ca. 1 1/2 Min. braten. Auf Küchenpapier entfetten. Restliches Olivenöl erhitzen, Tomatenscheiben darin ca. 1 Min. andünsten. Gleichzeitig in einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen. Die Wachteleier wie Spiegeleier darin braten.
3. Auf jede Auberginenscheibe etwas Hummus geben, darauf je 1 Tomatenscheibe und 1 Wachtelspiegelei setzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Petersilienblättchen dekorieren.