



# Eier aus dem Ofen in Tomaten-Sauce

Zeit gesamt  
🕒 35min

Zubereitungszeit  
🍲 25min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	6 St.
Paprika, rot	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Salz	
Zucker	
Paprika, edelsüß	
Cayennepfeffer	
Gemüsebrühe	100 ml
Chorizo	125 g
Erbsen, tiefgefroren	150 g
Eier	4 St.
Baguette	1 St.

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, große Auflaufform

1. In einem Topf ca. 1 l Wasser aufkochen. Tomaten über Kreuz einritzen, in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser überbrühen und kalt abschrecken. Tomaten, häuten, halbieren, entkernen und würfeln.
2. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. In dem Topf Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Paprika ca. 4 Min. anbraten. Tomaten zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Mit Salz, Zucker, Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen.
4. Brühe ggf. anrühren, angießen und ca. 8–10 Min. dicklich einköcheln lassen, abschmecken. Ofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen. Chorizo häuten und in Scheiben schneiden.
5. Erbsen und Chorizo in den Topf geben und alles in einer Auflaufform verteilen. Mit einem Löffel oder Schöpfkelle 4 Vertiefungen drücken, je ein Ei hineinschlagen und im Ofen ca. 10 Min. stocken lassen. Aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und mit Baguette servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	466 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	23 g