



Gebackenes Ei im Baguette

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Petersilie, frisch	10 g
Knoblauchzehen	0.5 St.
Cherrytomaten	50 g
Butter	2 EL
Salz	
Baguette	1 St.
Eier	4 St.
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen und vierteln.

2. In einer Schüssel weiche Butter mit Petersilie und Knoblauch vermengen. Mit Salz würzen. Im Baguette 4 etwa 8 cm große Mulden aushöhlen. Mulden mit Petersilienbutter bestreichen. Eier einzeln in eine Schüssel aufschlagen und jeweils in eine Mulde geben. Tomaten darauf verteilen und im Ofen ca. 15 Min. backen.

3. Eier-Baguette aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Guten Appetit!

Tipp: Die ausgehöhlten Baguettereste kannst du klein schneiden und trocknen lassen. Klein geraspelt kannst du es als Paniermehl verwenden.

Dazu passt ein grüner Salat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	231 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	12 g