Herzhafte Arme Ritter mit Pflaumenchutney

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Pflaumen	600 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Rapsöl	2 EL
Rotwein, trocken	100 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Senf	1 TL
Chili, gemahlen	
Petersilie, frisch	40 g
Eier	2 St.
Milch	75 ml
Mehrkorntoastbrot	4 Scheiben
Butter	2 EL
Emmentaler gerieben	40 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne

1. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Pflaumen mit Zwiebeln darin ca. 2–3 Min. anbraten. Mit Wein ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Senf und Chili würzen. Ca. 12 Min. leicht köcheln und weich garen.

3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. In einer Schüssel Petersilie, Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen.

4. Toastbrotscheiben im Petersilien-Ei ca. 2 Min. wenden, bis die Scheiben etwas vollgesogen sind. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und die Toastbrotscheiben von beiden Seiten ca. 4–5 Min. braten. Mit Emmentaler bestreuen und zugedeckt ca. 1–2 Min. backen, bis der Käse schmilzt. Mit dem Chutney servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	473 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	19 g