



Mediterran gefüllte Eier

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Eier	8 St.
Pinienkerne	1 EL
Oliven, schwarz	20 g
Tomaten, getrocknet	40 g
Basilikum, frisch	10 g
Schmand	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf

1. In einem Topf ca. 2 l Wasser aufkochen. Eier im siedenden Wasser ca. 10 Min. hart kochen. Abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.
2. Ein Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Pinienkerne fettfrei anrösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
3. Oliven und abgetropfte Tomaten fein hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und ebenfalls fein hacken.
4. Eier pellen, längs halbieren und Eigelb vorsichtig herauslösen. Eigelb in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken und mit Pinienkernen, Oliven, Tomaten, gehacktem Basilikum und Schmand vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse mit zwei Teelöffeln auf die Eierhälften verteilen. Mediterran gefüllte Eier servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	207 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	13 g