



Pochierte Eier alla Pizzaiola

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	3 EL
Kirschtomatensauce	500 g
Tomaten, gehackt	200 g
Salz	
Büffelmozzarella	250 g
Basilikum, frisch	20 g
Eier	4 St.
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne mit Deckel

1. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch darin ca. 1–2 Min. farblos anschwitzen.
2. Kirschtomatensauce und gehackte Tomaten zugeben, leicht salzen und auf mittlerer bis hoher Stufe ca. 5 Min. dicklich einköcheln. Derweil Mozzarella trocken tupfen und in längliche Streifen zupfen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.
3. Sauce durchrühren, ggf. nachwürzen und darin 4 kleine Mulden formen. Eier aufschlagen und jeweils in eine der Mulden gleiten lassen. Anschließend Mozzarella verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne abdecken und Eier ca. 4–5 Min. auf niedriger Stufe stocken lassen.
4. Pochierte Eier alla Pizzaiola mit Basilikum bestreuen und mit 1 EL Olivenöl beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Weil sie sich ideal zum Dippen eignen, solltest du Eier alla Pizzaiola auf jeden Fall mit frischem Brot wie Ciabatta und am besten in der Pfanne servieren.

Pochierte Eier sind perfekt, wenn das Eiweiß gerade gestockt und das Eigelb noch flüssig ist.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	373 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	26 g