

MARLEY SPOON



Überbackenes Baguette

mit Ei und lauwarmen Paprika-Salat



30-40Min.



2 Personen

Ei im Körbchen ist nicht nur ein herzhaftes Frühstück, sondern passt auch lecker zum Abendessen: Das Ei wird umhüllt von einem krossen Vollkornbrötchen mit Tomatencreme im Ofen gebacken. Dazu gibt es einen saftigen, gemischten Salat mit gebratener Paprika! Das ist Gute-Laune-Essen pur!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung gemischter Salat
- 1 gelbe Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Tomaten, getrocknet Punto Verde¹²
- Frischer Dill & Petersilie
- 1 Packung Eier³
- 2 Vollkorn-Baguettebrötchen^{1,11}
- 1 Packung BBQ Gewürz

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 590.0kcal, Fett 35.0g, Eiweiß 18.8g, Kohlenhydrate 51.7g



1. Tomatencreme mischen

Den Ofen auf 160°C Umluft oder 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den **Dill** und die **Petersilie samt Stängel** fein hacken. Die **Tomaten** abtropfen lassen und grob hacken. Den **Knoblauch** schälen und vierteln. **Tomaten** und **Knoblauch** mit 1EL Olivenöl und schwarzen Pfeffer mit einem Stabmixer zu einer cremigen Masse pürieren. Mit der **Hälfte der Kräuter** mischen.



4. Paprika schneiden

Inzwischen die **Paprika** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in dünne Streifen schneiden.



2. Brötchen vorbereiten

Das **obere Drittel** des **Brötchens** längs abschneiden und das **Innere des Brötchens** ausschaben, dabei aufpassen, dass die Kruste ganz bleibt. Mit der **Tomatencreme** austreichen.



5. Paprika anbraten

Eine mittlere Pfanne mit 1-2EL Olivenöl mittelhoch erwärmen und die **Paprika** mit den **Zwiebeln** ca. 3-4Min. anbraten, bis sie leicht geröstet sind. Die Hitze runterdrehen und mit dem **Gewürz** sowie **restlichen Kräutern** mischen. Aus der Pfanne nehmen, die Pfanne auswaschen.



3. Brötchen füllen

Nun vorsichtig **je ein Ei** über das **Brötchen** aufschlagen und hinein gleiten lassen. Die **Brötchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech für ca. 10-15Min. im Ofen offen rösten, für die letzten ca. 3-5Min. die **Deckel** mitbacken.



6. Croutons braten

Das **restliche Brot** in kleine Stücke zupfen und mit 1EL Olivenöl in der Paprikapfanne für ca. 2-3Min. goldbraun rösten. Aus 1-2EL Olivenöl, 1-2EL Essig, Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker eine leichte **Vinaigrette** mischen. Sobald die **Baguette** fertig sind, **Salat** mit **Paprika, Zwiebeln, Croutons** und **Dressing** mischen und mit den **Baguettes** servieren.