



Gebackene Eier mit Salami und Paprika

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Basilikum, frisch	15 g
Schnittlauch, frisch	10 Bund
Salami Aufschnitt	50 g
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Paprika, edelsüß	0.5 TL
Schlagsahne	4 EL
Eier	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Pfanne

1. Ofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und fein würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und in Würfel schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, ggf. Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Salami in Würfel schneiden.

2. In einer Pfanne Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Zwiebel und Paprika darin ca. 2 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Salami hinzugeben und weitere ca. 2 Min. braten. Kräuter hinzugeben und mischen.

3. Gemüse auf 4 ofenfeste Formen verteilen und mit je 1 EL Sahne beträufeln. Ei hineinschlagen. Förmchen in eine Auflaufform setzen und so viel kochendes Wasser angießen, dass sie zu 2/3 darin stehen. Im vorgeheizten Ofen ca. 13 Min. garen. Gebackene Eier mit Salami und Paprika würzen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	280 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	16 g