

Gefüllte Tomaten mit Spiegelei

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

4 Ochsenerztomaten
4 Teelöffel ungesüßte Kokosmilch
60 g Cheddar
4 Eier
1 Avocado
1 Teelöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Pflanzenöl
60 g Spinat
1/3 Bund Koriander
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör
Auflaufform

„Wenn schon, denn schon“, denke ich mir beim Frühstück und verpasse dem Standard-Spiegelei ein Upgrade. Zusammen mit Cheddar, Spinat, Kokoscreme und Avocado landet es in schicken Tomaten und brutzelt im Ofen rund 25 Minuten köstlich vor sich hin. Das ist dir als Start in den Tag zu heftig? Kein Problem, dieses Leckerchen schmeckt auch als Low-Carb-Abendessen.

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Auflaufform mit Pflanzenöl einfetten.

- 2 -

Tomatendeckel abschneiden und Tomaten aushöhlen. Cheddar reiben. Spinat in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren und kalt abschrecken. Abseihen, grob hacken und mit Cheddar und Kokosmilch vermengen. Tomaten mit der Mischung füllen. Vorsichtig jeweils 1 Ei auf die Füllung geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 -

Gefüllte Tomaten in die Auflaufform stellen. Tomatendeckel dazulegen. Im heißen Ofen 20-25 Minuten backen.

- 4 -

Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch herauslösen. Mit einer Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander fein hacken. Ofentomaten mit Koriander bestreuen und Avocadomus servieren.