

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
399 kcal

KOHLHYDRATE
9,2 g

FETT
20,5 g

EIWEISS
43,0 g

BALLASTSTOFFE
1,3 g

Gebratener Hüttenkäse

Zubereitung (15 Min.)

1. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Ein paar Scheiben für die Garnitur zur Seite legen. Zwiebel fein hacken. Ei mit der Milch und mit Salz und Pfeffer verquirlen.
2. In einer kleinen Pfanne das Öl erhitzen und die Tomatenscheiben und Zwiebeln darin kurz anbraten. Tomatenscheiben aus der Pfanne nehmen, in eine Schüssel oder einen Teller geben und mit Kräutersalz würzen.
3. Die Eiermasse im restlichen Bratfett stocken lassen, dann den Hüttenkäse dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
4. Hüttenkäse und Ei auf die Tomatenscheiben geben und alles mit den restlichen Tomatenscheiben und ein paar frischen Kräutern garniert servieren.

Zutaten

5 Cocktailtomaten
1 Zwiebel, klein (ca. 40 g)
1 TL Olivenöl
2 Eier
1 EL Milch 1,5 % Fett
200 g Hüttenkäse 10 % Fett
Salz
Pfeffer
Kräuter, frisch