

Informationen zur Sendung vom 22.06.2020

Gefüllte Tomaten mit Spinat und Spiegelei

Von Ulla Scholz

Zutaten für 2 Portionen

Gefüllte Tomaten

6 große Tomaten
6 EL gekochter Spinat
6 Eier (Größe S)
1 Zwiebel
ca. 80 g Croûtons
frische Oregano-Zweige
Salz
Pfeffer
Olivenöl zum Anschwitzen

Außerdem

gebratener Reis oder Risotto

Zubereitung

Tomaten von der runden Seite oben aufschneiden. Die Deckelchen zur Seite legen. Alle Tomaten sorgfältig aushöhlen. Die Zwiebel schälen und würfeln. In einem Topf die Zwiebelwürfel anschwitzen und mit dem Tomateninneren ablöschen. Salzen, pfeffern und mit Oregano würzen. Die Sauce etwas köcheln lassen und eventuell mit ein wenig Gemüsebrühe verlängern.

Die Tomaten von innen würzen und zu einem Drittel mit Spinat füllen. Die Sauce in ein passendes, flaches Geschirr umfüllen und die Tomaten hineinsetzen. Die Deckelchen auflegen, damit der Spinat nicht austrocknet. Für 10 Minuten im Backofen bei 180 Grad etwas vorgaren. Dann herausnehmen, die Tomatendeckel entfernen und zur Sauce legen. In jede Tomate ein Ei setzen. Noch einmal für circa 6 Minuten im Backofen stocken lassen. Vor dem Servieren das Ei mit Salz und Pfeffer verfeinern.

Anrichten

Die Tomaten auf Butterreis oder einem Risotto anrichten und mit frischem Oregano und Croûtons garnieren.

Informationen zur Sendung vom 22.06.2020

Gefüllte Tomaten mit Spinat und Spiegelei

Von Ulla Scholz

Mein Küchentipp

Einfach zuzubereiten – aber immer dabei bleiben

Je nach Größe der Tomaten, etwas frischen Blattspinat vor dem Füllen blanchieren, abschrecken und gut ausdrücken. Es ist unbedingt darauf zu achten, dass man wirklich sehr kleine Eier verwendet. Sind die Eier größer, muss man entweder auf den Spinat verzichten oder zu Ochsenherztomaten greifen. Ansonsten läuft das Ei über und es sieht später nicht mehr appetitlich aus. Es ist auch sinnvoll, wenn man vorher jedes Ei in eine Tasse schlägt und dann erst in die Tomate gleiten lässt. So geht beim Füllen nichts daneben und man gibt nur Eigelbe hinein, die beim Aufklopfen ganz geblieben sind.

Vorbacken sollten Sie das Gemüse, weil die Garzeit der Tomaten etwas länger als die der Eier dauert. Wenn es perfekt gelingen soll, ist es auf jeden Fall ein Gericht, das Ihre ganze Aufmerksamkeit erfordert, Dann muss zügig serviert werden, weil die Speise am besten schmeckt, wenn sie auf den Punkt zubereitet wurde.

Prima Resteverwertung

Ich finde, dass selbst gemachte Croûtons aus Laugenbrezeln oder kleinen, türkischen Sesamkringeln, die vom Vortag übrig geblieben sind, richtig gut schmecken. Ich schneide dafür das Gebäck in kleine Würfel und röste sie in reichlich geklärter Butter in einer Pfanne an. Croûtons halten sich – in einer Dose verschlossen – einige Tage frisch. Die Röstbrotwürfel verfeinern auch allerlei Salate und Suppen. Hier im Gericht stehen die Croûtons zu den weichen Tomaten und dem Ei in einen knusprigen Gegensatz und verleihen der Speise ein schönes Mundgefühl.

Große Eier oder kleine Eier?

Wer Hühner hält, weiß, dass die Größe der Eier nicht so viel mit der Hühnerrasse zu tun hat. Es sind vielmehr die jungen Hennen, die zunächst einmal viele kleine Exemplare legen und später, wenn die Nachkommenschaft gesichert ist, sich auf weniger und größere Eier konzentrieren. Da Eier im Gewicht sehr unterschiedlich ausfallen können, halten Profibackrezepte sich nicht an Größenbezeichnungen, sondern bestimmen die Ei-Menge mit der Waage.

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen Ulla Scholz!