

**Tarik Rose**  
**Gebratene Tomaten im Brioche-Brötchen mit**  
**Bohnsensalsa und pochiertem Ei**

Freitag, 25. September 2020

Rezept für 4 Personen

**Dauer: 3 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Vegetarisch**

**Zutaten:**

**Für die Brötchen:**

2 EL brauner Zucker  
3 EL Milch  
200 ml Wasser  
20 g frische Hefe  
500 g Dinkelmehl (Type 630)  
80 g weiche Butter  
1 Ei  
½ TL Salz  
etwas Dinkelmehl zum Aufarbeiten des Teiges  
1 Eigelb  
2 EL Sahne

**Für die Salsa:**

400 g weiße Bohnenkerne, gegart  
2 rote Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
20 g getrocknete Tomaten (in Öl)  
1 Zitrone  
1/2 Bund glatte Petersilie  
2 EL Olivenöl  
etwas Salz

**Für den Belag:**

80 g Romanasalat  
3 Fleischtomaten  
etwas Olivenöl  
etwas Balsamicoessig  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

**Für die Eier:**

8 frische Eier  
150 ml Weinessig  
etwas Salz



**Zubereitung:**

1. Für die Brötchen Zucker, Milch und lauwarmes Wasser in einer Schüssel verrühren, die Hefe darin auflösen. Mehl und Butter dazugeben und alles mit den Händen verrühren.
2. Das Ei leicht verquirlen, mit dem Salz zum Teig geben und alles mit den Händen (oder den Knethaken eines Handrührgeräts bzw. der Küchenmaschine) ca. 8 Minuten gut verkneten.

3. Die Teigkugel in eine große Schüssel geben, mit etwas Mehl bestäuben, abdecken und bei Zimmertemperatur etwa 1 Stunde gehen lassen.
4. Dann aus dem Teig 8 Brötchen formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit etwas Mehl bestäuben, mit einem Geschirrtuch abdecken und weitere 10 Minuten gehen lassen.
5. Den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.
6. In der Zwischenzeit für die Salsa die gegarten Bohnen abbrausen, abtropfen lassen und grob zerdrücken.
7. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten fein hacken. Von der Zitrone den Saft auspressen.
8. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
9. Die Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch, getrocknete Tomaten, Petersilie und Olivenöl mischen. Mit Zitronensaft und Salz würzen.
10. Für die Brötchen Eigelb und Sahne verquirlen. Die Brötchen damit bestreichen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten goldbraun backen.
11. Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
12. Die Tomaten waschen, in fingerdicke Scheiben schneiden, mit etwas Olivenöl beträufeln.
13. Eine Grillpfanne erhitzen und die Tomatenscheiben darin von beiden Seiten braten. Herausnehmen, mit etwas Essig und Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
14. Für die Eier etwa 1 Liter Wasser und Essig in einem weiten Topf aufkochen, die Kochstelle auf niedrigste Stufe zurückschalten.
15. Die Eier einzeln in kleine Schälchen oder eine Suppenkelle aufschlagen. Mit einem Schneebesen einen Strudel im Wasser erzeugen.
16. Eier dann rasch nach und nach in das heiße Wasser gleiten lassen. Eier ca. 5 Minuten knapp unter dem Siedepunkt (etwa 90 Grad) gar ziehen lassen.
17. Eine Schale mit gesalzenem, warmem Wasser bereitstellen. Die pochierten Eier mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und ins Salzwasser geben, kurz ziehen lassen.
18. Die abgekühlten Brioche-Brötchen aufschneiden und in der Grillpfanne kurz auf der Außenseite angrillen.
19. Auf der unteren Hälfte der Brötchen die Bohnen-Salsa verteilen, darauf die Tomatenscheiben anrichten. Mit etwas Salat toppen, je ein pochiertes Ei darauf geben und die Briochedeckel darauflegen.

**Nährwert: Pro Portion:** 900 kcal / 3770 kJ  
104 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 41 g Fett