

Christian Henze Überbackener Mangold mit Chili-Ei

Dienstag, 8. November 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Leichte Küche, Schnelle Küche

Zutaten:

1 kg	Mangold
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
2 EL	Butter
etwas	Salz
8	Bio-Eier
6 EL	süße Chilisauce
100 g	körniger Frischkäse
2 EL	Tandoori-Paste
120 g	Manchego (spanischer Hartkäse)



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Mangold abwaschen und abtropfen. Die Stiele keilförmig herausschneiden und fein würfeln. Mangoldblätter in breite Streifen schneiden.
3. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.
4. Butter in einer Pfanne aufschäumen.
5. Gewürfelte Mangoldstiele, Schalotten und Knoblauch hineingeben und ca. 3 Minuten farblos anschwitzen.
6. Dann die Mangoldblätter dazugeben und gut durchschwenken, bis sie zusammenfallen, leicht mit Salz würzen und die Pfanne vom Herd nehmen.
7. Alles in eine flache, runde Auflaufform geben.
8. 8 Mulden in das Mangoldgemüse formen, je ein Ei hineingeben und rundherum Chilisauce träufeln.
9. Frischkäse und Tandoori-Paste verrühren.
10. Den Manchego fein würfeln, untermengen und mit Salz abschmecken.
11. Die Käsemischung in kleinen Klecksen zwischen den Eiern auf das Mangoldbett setzen.
12. Mangold im heißen Backofen etwa 5 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt und die Eier nur leicht gestockt sind (sie sollen innen noch flüssig sein).
13. Auflaufform aus dem Backofen nehmen, kurz abkühlen und servieren.

Pro Portion: 445 kcal/ 1850 kJ
11 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 31 g Fett