

**Kochen****Martin Gehrlein****Dienstag, den 28.02.2023****Überbackene Laugenstangen mit getrockneten Tomaten****Für 4 Personen****Zutaten**

4 Lauchzwiebeln  
1 Apfel, z. B. Elstar  
100 g Kochschinken  
100 g Gouda oder anderer Käse  
4 Tomaten, getrocknet  
1 EL Rapsöl  
etwas Pfeffer  
4 Eier (Größe M)  
200 g saure Sahne  
etwas Salz  
etwas Paprikapulver, edelsüß  
4 Laugenstangen, frisch oder vom Vortag  
1 Bund Schnittlauch

**Zubereitung**

1. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und kleinschneiden. Apfel, abbrausen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Schinken ebenfalls kleinschneiden. Käse reiben. Tomaten fein würfeln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln darin ca. 1 Minute dünsten. Schinken und Tomaten zugeben und weitere ca. 1-2 Minuten dünsten. Mit etwas Pfeffer würzen.
3. Eier und saure Sahne verrühren. Mit wenig Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Den Käse, bis auf 4 EL, und die Apfelwürfel untermischen.
4. Die Laugenstangen längs einschneiden und leicht auseinanderdrücken.
5. Den Schinken-Zwiebel-Mix und den saure Sahne-Mix verrühren. Auf den Laugenstangen verteilen und mit dem übrigen Käse bestreuen.
6. Lauchstangen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im Backofen, bei 180 Grad Ober- und Unterhitze, auf der mittleren Schiene etwa 8-10 Minuten überbacken.
7. Inzwischen den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.
8. Laugenstangen aus dem Ofen nehmen, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.