

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.