

PORTIONEN

1

ZEIT GESAMT

15 min

LEVEL

easy

Rezept

TOMATEN-EI-SONNE

Wenn Du Dich schon etwas auf meiner Seite tummelst, weißt Du, dass ich gerne witzige Ideen in Bezug auf die Präsentation von Gerichten von **Cookist** ausprobiere. Speziell die Eierspeisen macht mir jedes Mal richtig viel Spass, denn dann startet das gemeinsame Wochenendfrühstück gleich nochmal viel entspannter (oder auch nicht, je nachdem welche Gelinggarantie die Ideen so mit sich bringen!).

Also in diesem Falle geht in der Pfanne die Sonne auf. Wieder einmal sehr einfach von der Idee her und die Ausführung kann an sich nur am Schneiden der Tomate scheitern. Sonst ist es eine easy **Frühstück**. Hast Du Lust, es mal zu probieren? Dann los!

ZUTATEN

- 1 mittlere Tomate
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- Salz, Pfeffer
- Butterschmalz oder Olivenöl



Da geht doch schon beim Frühstück die Sonne auf!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Den Strunkausgang der Tomate herausschneiden und dann in regelmäßigen Abständen einen Schnitt von der Strunkseite zur Unterseite der Tomate setzen. Wichtig dabei ist, dass der Schnitt an der Unterseite der Tomate nicht vollständig bis zur Mitte ausgeführt wird, da sonst die Tomate in viele Teile zerfällt.

SCHRITT 2

Nun vorsichtig je Tomatenstreifen das Tomateninnere (Kerngehäuse) herausschneiden, so dass am Ende nur das eigentliche Fleisch übrig ist.

SCHRITT 3

Nun in einer beschichteten Pfanne (es sollte nichts anhängen) etwas Butterschmalz oder Olivenöl auf mittlere Hitze erhitzen und die Tomatensonne in die Mitte der Pfanne ablegen. Diese leicht andünsten.

SCHRITT 4

Die Eier gut miteinander verquirlen und dann rund um die Tomate herum in die Pfanne gießen. Das Ei sollte die Tomatenstücke umschließen.

SCHRITT 5

Nun das Ei bei geschlossenem Deckel und mittlere Hitze stocken bzw. braten lassen. Wichtig ist das Prüfen, ob sich die Tomaten-Ei-Sonne gut aus der Pfanne heraus rutschen lässt. Wenn das nicht der Fall ist, mit etwas Olivenöl nachhelfen. Es wäre schade, wenn beim Servieren das kleine Kunstwerk Schaden nehmen würde.