



Oeufs en Cocotte, die herzhafteste Frühstücks Alternative

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 1
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 6m
- **Fertig in** 21m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '21', 'cook_time' : '6m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '1', 'yield' : '' });
```

Haben sie das langweilige Frühstücksei satt? Hier eine tolle, herzhafteste Alternative als morgendliches „Schmankerl“.

Zutaten

- (1 Person)
- 1 Bio-Frühstücksei
- 1 Tl klein gewürfelte, gekochter Schinken
- ½ Tl gewürfelte Zwiebeln
- 1 Tl Tomate concassée
- 1 Tl Crème fraîche
- 1 Tl grob geriebener Parmesan
- Etwas flüssige Butter zum Einfetten der Förmchen
- Salz, Pfeffer und etwas geriebene Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Die Förmchen oder auch kleine, zylindrische Kaffeetassen mit etwas Butter ausfetten. Die Schinkenwürfel, die Tomaten und Zwiebeln hinein geben. Etwas salzen, pfeffern und mit einem Strich Muskatnuss würzen.

Schritt2

Das Ei darüber schlagen, dann folgt Crème fraîche und Parmesan.

Schritt3

Für 6 - 8 min. in den auf 180° - 200° C vorgeheizten Backofen schieben.

Schritt4

(Hängt ein wenig von der Dicke der Förmchen und den eigenen Vorlieben ab)

Schritt5

Danach etwas ausruhen lassen, dann garen die Eier etwas nach.

Schritt6

Eine herzhaftere Variation wäre: Paprikawürfel,, gehackte Kräuter oder auch Chorizo Würfel.

Rezeptart: Fleischgerichte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/oeufs-en-cocotte-die-herzhafte-fruehstuecks-alternative/>