Dreifach gepfefferte Eier

»Dreifach gepfefferte Eier« ist ein Gericht, das eine schöne Balance aus Schärfe, Süße und Würze bietet, mit einer cremigen Textur durch die Eier und den Schmand. Die Zwiebel und Knoblauch sorgen für eine kräftige, herzhafte Basis, der Cayennepfeffer bringt eine angenehme Schärfe ins Spiel.
Paprika und Tomaten geben dem Gericht eine fruchtige Süße und Frische, Schmand macht das Gericht cremig und der Rosenpaprika fügt eine milde, süße Paprikanote hinzu.

Herkunft: Europa
Kategorie: Beilagen, Eierspeisen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

1 Zwiebel(n)
2 Zehen(n) Knoblauch
1 Prise Cayennepfeffer
30 ml Öl
2 Paprika rot
2 Tomate(n)
2 eingelegter Pimiento
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Zucker
2 Ei(er)
2 EL Schmand
2 Prise Rosenpaprika

Vorbereitung

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden, die Tomaten enthäuten, entkernen und klein schneiden.

Zubereitung

Die Zwiebeln, Knoblauch und Chilipulver in heißem Öl anbraten, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Den Paprika zufügen und eine weitere Minute braten. Danach die Hitze herunterschalten und abgedeckt weiter köcheln, bis die Zwiebeln weich sind. Tomaten, klein geschnittene Pimiento oder süßen roten Paprika und Gewürze zugeben und nochmals erhitzen. Die Mischung auf zwei kleine, gut gefettete Auflaufformen verteilen. In jede eine kleine Vertiefung drücken und darin ein Ei aufschlagen. Den Schmand darüber streichen, mit Paprikapulver bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 6 bis 8 Minuten backen, bis das Eiweiß gerade fest ist. Sofort servieren.

© 2026 coquina.de