

# Tomaten-Eier-Auflauf

[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

Zutaten für 3-4 Personen:

- 20 g Butter
- 2 ST Vollkorntoastbrot, in kleine Würfel geschnitten
  
- 60 g Butter
- 150 g Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
  
- 2 ST Knoblauchzehe, grob gehackt
- 500 g Champignons, halbiert und blättrig geschnitten
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
  
- 1 EL Petersilie, grob gehackt
  
- 4 ST Eier, hart gekocht
- 4 ST Tomaten, mittlere Größe ca. 250-300g
  
- 150 ml Sauerrahm
- 40 g Bergkäse (Emmentaler) gerieben
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
  
- 1 EL Petersilie, grob gehackt

Geeignete Auflaufform

Herstellung:

1. In einer Pfanne die Toastbrotwürfel bei mäßiger Hitze goldbraun braten und danach in die Auflaufform geben.
2. Zwiebelwürfel in der Butter anschwitzen, Knoblauch und die Champignons hinzugeben, salzen und pfeffern und 6-8 Minuten braten bis die austretende Flüssigkeit (aus den Champignons) verdampft ist.
3. Pfanne vom Herd ziehen, einen Esslöffel Petersilie untermengen und auf die gerösteten Toastbrotsscheiben verteilen.
4. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
5. Die Eier schälen, in Scheiben schneiden und auf die Champignons legen.
6. Die Tomaten waschen, Strunk entfernen, in Scheiben schneiden und kranzförmig um die Eierscheiben verteilen.
7. Sauerrahm mit dem Käse vermengen – abschmecken auf dem Auflauf verteilen.
8. Den Auflauf ca. 20 Minuten gold-gelb backen.
9. Vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.

