

Rezept

Blattspinat mit Eiern

Ein Rezept von Blattspinat mit Eiern, am 22.09.2023

Zutaten

2	Zwiebeln	2	Knoblauchzehen
1 EL	Olivenöl	1 kg	aufgetauter TK-Blattspinat
	Salz		Pfeffer
75 g	Crème légère	1 TL	Essig
4	ganz frische kleine Eier		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 349 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in dem heißen Öl andünsten. Den Spinat ausdrücken, zugeben und unter Rühren erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Crème légère unterheben. Warm halten.

2. Reichlich Salzwasser mit dem Essig aufkochen, dann die Hitze reduzieren. Die Eier nacheinander in eine Suppenkelle aufschlagen, vorsichtig ins siedende Wasser gleiten lassen und mit einem Löffel in Form halten. Nach 4 Min. herausheben, abtropfen lassen und mit dem Spinat anrichten.