

Rezept

Ispanaklı Çılbır - Spinateier

Ein Rezept von Ispanaklı Çılbır - Spinateier, am 15.12.2025

Zutaten

400 g Blattspinat (ersatzweise 300 g aufgetauter TK-Blattspinat)	1 Zwiebel
400 g türkischer Joghurt (ersatzweise griechischer Joghurt; 10 % Fett)	2 Knoblauchzehen
75 g Butter	Salz
4 frische Eier	Pfeffer
½ TL Pul Biber (nach Belieben)	3 EL Weißweinessig
	¾ TL edelsüßes Paprikapulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 31 g F, 13 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Frischen Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken, dabei 1 Knoblauch zum Joghurt pressen, salzen und pfeffern. In einem Topf 25 g Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch goldgelb darin andünsten. Spinat zugeben, zusammenfallen lassen. Salzen, pfeffern und zugedeckt warm halten.
2. In einem Topf 1,2 l Wasser mit 1 TL Salz und Essig zum Sieden bringen. Die Eier jeweils in eine Tasse aufschlagen. Mit einem Kochlöffelstiel einen Strudel in das Kochwasser rühren, 1 Ei hineingleiten lassen. Mithilfe eines Löffels das Eiweiß um das Eigelb ziehen. Gleich die anderen Eier ebenso in das Wasser geben und ca. 4 Min. garen. Mit einem Schaumlöffel herausheben. Inzwischen die übrige Butter (50 g) schmelzen, das Paprikapulver darin aufschäumen, leicht salzen und warm halten. Den Spinat auf Teller verteilen, die Eier daraufgeben und den Joghurt darüber verteilen. Mit der Paprikabutter beträufeln und nach Belieben mit Pul Biber bestreuen.