

## Rezept

# Ofen-Eier im Spinatnest

Ein Rezept von Ofen-Eier im Spinatnest, am 02.04.2023

## Zutaten

2	Packungen TK-Rahmspinat (à 450 g)		Salz
	Pfeffer		geriebene Muskatnuss
4	Eier (Größe M)	100 g	körniger Frischkäse
4 EL	Sahne	1 TL	edelsüßes Paprikapulver
	Butter für die Form		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 290 kcal, 20 g F, 18 g EW, 12 g KH

## Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Rahmspinat in der Mikrowelle auftauen. Eine flache Auflaufform (ca. 2 l Inhalt) dünn mit Butter einfetten. Den Spinat darin verteilen, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen.
2. Mit einem Löffel in den Spinat vier Vertiefungen drücken. In jede 1 Ei gleiten lassen, das geht besonders gut, wenn man das Ei vorher in ein Glas aufschlägt.
3. Frischkäse mit Sahne und Paprikapulver verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse auf den 4 Eiern verteilen. Eier in den Ofen (Mitte, Umluft 160°) stellen, ca. 20 Min. überbacken, bis das Eiweiß gestockt ist.