Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Polenta mit Spinat und verlorenen Eiern

Ein Rezept von Polenta mit Spinat und verlorenen Eiern, am 08.10.2026

Zutaten

7 EL	Olivenöl
800 ml	Gemüsebrühe (selbst gemacht oder Instant)
	Salz
30 g	Pinienkerne
1	Schalotte
3 EL	Essig
60 g	Gorgonzola
	neutrales Pflanzenöl für die Tassen
120 g	Polenta (Maisgrieß)
4 EL	trockener Weißwein (nach Belieben)
	Pfeffer
600 g	junger Blattspinat (ersatzweise 300 g TK-Blattspinat)
1	Knoblauchzehe
4	Eier (M)
4	kleine Tassen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Für die Polenta in einem Topf 4 EL Olivenöl erhitzen. Den Maisgrieß darin kurz unter Rühren andünsten. Die Gemüsebrühe und nach Belieben den Wein unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen rasch dazugießen. Die Polenta bei schwacher Hitze unter Rühren ca. 10 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann vom Herd nehmen und zugedeckt warm stellen.

2. In einem Pfännchen ohne Fett die Pinienkerne goldbraun rösten, dann vom Herd nehmen. Den Blattspinat verlesen, waschen und gut abtrocknen oder trocken schleudern. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und klein würfeln. In einem großen Topf das übrige Olivenöl erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin glasig andünsten. Den Spinat dazugeben und bei starker Hitze unter Rühren zusammenfallen lassen. Salzen, pfeffern und warm stellen.

3. In einem großen Topf ca. 1 l Wasser mit dem Essig aufkochen. Die kleinen Tassen innen etwas einölen. Die Eier einzeln in die Tassen aufschlagen, dann nacheinander ins leicht siedende Wasser gleiten lassen und jeweils mithilfe einer kleinen Kelle in Form bringen; das stockende Eiweiß sollte den Dotter schön umhüllen. Die Eier 3 - 4 Min. pochieren, dann vorsichtig aus dem Wasser heben und leicht salzen.

4. Die Polenta in vorgewärmte tiefe Teller geben. Den Käse zerkleinern und darauf verteilen. Den Spinat etwas ausdrücken und mittig daraufgeben. Die Eier daraufsetzen. Mit den Pinienkernen bestreut servieren.