

Rezept

# Spinat, Kräuter-Kartoffeln und Spiegelei

Ein Rezept von Spinat, Kräuter-Kartoffeln und Spiegelei, am 29.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> festkochende Bio-Kartoffeln	Salz
<b>300 g</b> TK-Spinat	<b>½ TL</b> hefefreie Gemüsebrühe (Instant)
Pfeffer	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1 1/2 EL</b> Butter	<b>4</b> Eier (S)
<b>1 EL</b> gehackte, gemischte Kräuter (frisch oder TK)	Kräutersalz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 17 g F, 17 g EW, 20 g KH

## Zubereitung

1. In einem Topf 500 ml Wasser und ½ EL Salz zum Kochen bringen. Die Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und zugedeckt im kochenden Salzwasser in 15-20 Min. garen.
2. Inzwischen den Spinat mit 4 EL Wasser, der Gemüsebrühe sowie je ½ TL Pfeffer und Salz in einem Topf erhitzen. Den Spinat auftauen und anschließend 5-8 Min. köcheln lassen. Den Knoblauch schälen und zum Spinat pressen.
3. Parallel dazu 1 EL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eier in die Pfanne aufschlagen und bei kleiner bis mittlerer Hitze in 5-8 Min. zu Spiegeleiern braten. Erst vor dem Servieren salzen, mit den Kräutern bestreuen und nach Belieben mit Pfeffer übermahlen.
4. Die Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben. Das Kräutersalz und den restlichen ½ EL Butter untermischen.
5. Eventuell noch vorhandenes Wasser im Spinat vorsichtig abgießen. Spinat, Spiegeleier und Kartoffeln auf zwei Tellern anrichten und servieren.