

Gebackener Spinat mit Kirschtomaten und Spiegelei

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

12
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

1 kg frischer Spinat
50 g Kirschtomaten
4 Eier
3 Esslöffel Olivenöl
2 Chilischoten
30 g Parmesan oder vegetarischer Hartkäse
1 Lauchstange
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
1/2 Teelöffel Paprikapulver
Salz

Spinat mit Spiegelei kennt (fast) jedes Kind. Hier findest du eine erwachsene Alternative ganz ohne Blubb, dafür mit leckerem Lauch, Chili und Parmesan.

- 1 -

Backofen auf 180 °C vorheizen.

- 2 -

Spinat grob hacken, Kirschtomaten halbieren.

Chilischoten und Lauch fein hacken. Parmesan reiben.

- 3 -

1 EL Olivenöl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel einrühren und kurz anbraten. Lauch hinzufügen. Mit Salz abschmecken und 2 Minuten garen. Tomaten und Chili untermengen, Herd ausschalten und Pfanne mit Deckel abdecken.

- 4 -

Wasser in einem Topf aufkochen und Spinat kurz blanchieren, in eiskaltem Wasser abschrecken. Spinat zum Gemüse geben, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und 2 bis 3 Minuten ziehen lassen. Mit Parmesan bestreuen. Eier über der Pfanne aufschlagen und auf den Spinat gleiten lassen. Im heißen Ofen ca. 10-12 Minuten backen.