

Iss deinen Spinat! Schnelles Spinat-Käse-Küchlein

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

1 Ei
80 ml Milch
80 g Parmesan oder vegetarischer Hartkäse
1 Knoblauchzehe
300 g TK-Spinat (aufgetaut)
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör
kleine Auflaufform

Ich bringe es einfach nicht über mich. Ich kann mein geliebtes Bonn nicht zurücklassen und nach Düsseldorf, näher an die Springlane-Redaktion, ziehen. Noch nicht! Also pendele ich. Tag ein, Tag aus, mehr als 60 km hin und wieder zurück, 1 Stunde morgens und 1 Stunde abends. Was mich täglich nach Feierabend auf meinem Heimweg begleitet? Ein Bärenhunger.

Auf dem Weg zu Gleis 16 muss ich an diversen Versuchungen vorbei. Hier ein Brötchen, da eine Brezel, gegenüber eine Pizza und nebenan ein Burger. Aber der Versuchung nachgeben? Auf keinen Fall - zu teuer, zu ungesund und zu ungemütlich am Bahnhof. Ich bleibe standhaft. Auch, wenn mein Zug mal wieder auf sich

warten lässt und mich auf die Probe stellt, wenn es heißt: „Information zu RE 5 von Emmerich über Köln Hbf nach Koblenz, Abfahrt ursprünglich 18:58 Uhr: heute ca. 20 Minuten später. Grund dafür ist eine technische Störung.“

Wenn ich dann kurz vor dem Verhungern zu Hause ankomme, muss es schnell gehen. Kein endloses Schnippeln, kein langes Kochen und Braten – 25 Minuten Zubereitungszeit sind alles, was ich meinem Abendessen zugestehe. Am liebsten esse ich dann dieses warme Spinat-Küchlein aus dem Backofen. Einfacher geht es nämlich kaum. Alles, was du machen musst, sind Ei, Milch, Parmesan, Knoblauch und Spinat miteinander vermengen, in eine Auflaufform füllen und 15 Minuten im heißen Ofen backen – fertig! Und der Hunger? Der ist ruckzuck gestillt.

- 1 -

Backofen auf 175 °C vorheizen.

- 2 -

Knoblauch schälen und fein hacken. Spinat ausdrücken und grob zerkleinern. Parmesan reiben.

- 3 -

Ei mit Milch, Knoblauch und Parmesan vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat hinzufügen und vermengen.

- 4 -

Spinat-Ei-Masse in die Auflaufform füllen und im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen. Kurz auskühlen lassen und zu Kreisen ausstechen.