



Rezepte > Mittagessen

Kartoffel-Spinat-Auflauf mit gebackenen Eiern

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Knoblauchzehen	1 St.
Blattspinat	400 g
Karotten	2 St.
Petersilie, frisch	15 g
Stangensellerie	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Olivöl	4 EL
Eier	4 St.
Crème fraîche	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder, grobe Reibe

1. Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Knoblauch schälen und hacken. Spinat waschen und trocken schleudern. Karotten waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Stangensellerie waschen und in feine Scheiben schneiden.
2. In einer Schüssel Kartoffelscheiben mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Olivöl gut vermischen. Kartoffeln auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im Ofen ca. 15 Min. rösten.
3. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, in eine Schüssel geben und zusammen mit Karotten und Blattspinat vermischen. Gemüse zurück auf das Blech geben und im Ofen weitere ca. 10 Min. garen. Eier aufschlagen und auf dem Gemüse verteilen. Eier mit Frühlingsgemüse im Ofen ca. 10 Min. zu Ende garen.
4. Gebackene Eier mit Frühlingsgemüse aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Crème fraîche im Becher mit Salz und Pfeffer verrühren. Crème fraîche klecksweise auf dem Backblech verteilen, Stangensellerie und Petersilie darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	455 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	21 g