



Rezepte > Mittagessen

Spiegelei mit Rahmspinat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|--------|
| Kartoffeln, vorw. festk. | 1 kg |
| Salz | |
| Blattspinat | 800 g |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Butter | 2 EL |
| Weißwein, trocken | 50 ml |
| Schlagsahne | 200 ml |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Muskatnuss, gemahlen | |
| Rapsöl | 2 EL |
| Eier | 4 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Sieb

1. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 20 Min. garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Spinat waschen und abtropfen lassen. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln.
3. In einem Topf Butter auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel ca. 2 Min. anbraten. Spinat zugeben und ca. 1 Min. zusammenfallen lassen. Mit Weißwein ablöschen und mit Sahne aufgießen. Auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. köcheln. Spinat mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen und fein pürieren.
4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Eier in die Pfanne aufschlagen und ca. 4 Min. zu Spiegeleiern backen, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Salzkartoffeln mit Rahmspinat und Spiegelei auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 483 kcal |
| Kohlenhydrate | 48 g |
| Eiweiß | 19 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 21 g |