

Spinat mit Spiegelei

Vorbereitung: 20 Min.
Portionen: 2 bis 3
Proteingehalt: 19 g

Du benötigst:

- ✓ 500 g Cremespinat (aufgetaut)
- ✓ 5 Kartoffeln
- ✓ 3 Karotten
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 1 Ei (Spiegelei)
- ✓ Öl (Rapsöl, pfannenbedeckt)

- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ Eventuell Kräuter
- ✓ 1 sehr große Pfanne
- ✓ Kochtopf (für Spinat)
- ✓ Kochlöffel / Pfannenheber (für Ei)

Zubereitung in 8 einfachen Schritten

1. In einer sehr großen Pfanne das Rapsöl pfannenbedeckt erhitzen
2. Zwiebel, Kartoffeln schälen, dünn schneiden + goldbraun in der Pfanne braten
3. Spinat in den Kochtopf geben und auf kleiner Stufe zum Kochen bringen
4. Karotten schälen, schneiden, in die Pfanne hinzufügen und anbraten
5. Spiegelei ebenso in der Pfanne braten und eventuell salzen und pfeffern
6. Pfannenmasse + Spiegelei auf dem Teller anrichten (siehe Serviervorschlag)
7. Spinat mit Löffel aus dem Topf heben und ebenso auf dem Teller anrichten
8. Eventuell noch salzen / pfeffern, mit Kräutern garnieren und warm genießen

Vplatten-Tipp

- Du kannst auch frische Spinatblätter, anstatt Tiefkühlspinat verwenden
- Anstatt dem Spiegelei kannst du auch das Ei mit der Pfannenmasse vermischen

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

