Gebackenes Spinatei

Dauer: Mittel Kategorie: Frühstück Vorspeisen und Salate Vegetarisch Saison: Frühling Ganzjährig Für: 4 Personen

Verfasst von: Salzburg schmeckt

Zutaten

1	kleine Zwiebel
2 EL	Rapsöl
100 G	frischer Spinat
1	Knoblauchzehe
4	Eier
4 EL	Sauerrahm
	Salz
	Pfeffer
40 G	Bergkäse

Zubereitung

1. Zwiebel klein schneiden, Spinat waschen und gut abtropfen lassen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel kurz darin anschwitzen.
3. Spinat gut ausdrücken und klein hacken.
4. Gemeinsam mit gehacktem Knoblauch kurz in der Pfanne mit braten.
5. Etwas überkühlen lassen und in Muffinförmchen aufteilen.

   Falls keine Silikonformen verwenden werden, bitte vorher ausfetten.
6. Eier in einer Schüssel mit Sauerrahm versprudeln.
7. Eiermasse gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Bergkäse reiben.
9. Eiguss über den Spinat gießen und mit Bergkäse bestreuen.
10. Eier ca. 15 Minuten bei 200°C Ober-Unterhitze backen.
11. Vorsichtig aus den Förmchen lösen und warm servieren.

Die gebackenen Spinateier können auch mit etwas gewürfeltem Schinken oder Speck aufgewertet werden.