



Dauer: Mittel
<b>Kategorie:</b> 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



## 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.