

Blattspinat mit pochiertem Ei



Zutaten für 2 Personen:

250 g junge Spinatblätter
1 EL Butter
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL Gemüsebrühpulver
2-4 frische Eier
1 EL Weißweinessig

1. Spinat verlesen, Wurzeln und harte Stängel entfernen, mehrmals waschen. Grob hacken.
2. Butter in großem beschichteten Topf zerlassen. Knoblauchzehe fein hacken und Farbe annehmen lassen.
3. Nassen Spinat zugeben, salzen, pfeffern, rühren.
4. Der Spinat ist fertig, wenn er „zusammengefallen“ ist.
5. Spinat und pochierte Eier auf vorgewärmten Tellern servieren.

Eier pochieren:

1. Eier Zimmertemperatur annehmen lassen.
2. In einem kleineren Topf (18 cm) 1 L Wasser mit dem Essig zum Kochen bringen. Platte auf kleinste Hitze zurückschalten. Mit einem Kochlöffel gegen den Uhrzeigersinn rühren, damit das Wasser einen Drall bekommt.
3. Ei in einer Tasse oder einem Schöpflöffel aufschlagen, vorsichtig hineingleiten lassen.
4. Ei etwa 4 Minuten ziehen lassen.

Hinweise:

Wer das Pochieren scheut, kann auch geschälte weiche Eier verwenden.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 25 min, Hauptspeisen, vegetarisch, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 23.01.2023