

Spiegeleier mit Spinat



Spiegeleier mit Spinat, mit Blubb, Pinienkernen und Parmesan garniert

Nochmals ein leicht verdauliches Gericht für den Magenkranken. Nichts Weltbewegendes, sollte eigentlich jeder können. Damit kann man aber auch mal Kinder an der Herd locken, die dieses Gericht zubereiten sollen. Aber bitte nicht so, wie der türkische Bekannte meines türkischen Lebensmittelhändlers, der Pasta zubereiten wollte. Er setzte einen Topf auf dem Herd auf, erhitzte ihn und warf die Nudeln hinein. Mein Lebensmittelhändler fragte ihn, „Was soll denn das?“ und er antwortete, „So macht man doch Nudeln, oder?“ Wohl gemerkt, er setzte einen Topf auf den Herd – ohne Wasser! Muahahaha. ;-)

Zutaten (für 1 Person):

- 3 Eier
- 200 g Tiefkühlspinat
- Salz
- Pfeffer

- Muskatnuss
- Butter
- 1 TL Sahne
- eine Portion Pinienkerne
- Parmesan

Zubereitungszeit: 10 Min.

Tiefkühlspinat auftauen, Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die drei Eier hineinschlagen und anbraten. Den Tiefkühlspinat daneben hinzugeben, nur erhitzen und ihn dabei ab und zu umrühren, damit er nicht anbrennt. So das Ganze etwa 5–6 Minuten braten. Parallel dazu eine kleine Portion Pinienkerne grob kleinhacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten.

Die Spiegeleier sind mir nicht so gut gelungen, weil zwei Eigelbe aufplatzten. Und der angerichtete Teller darf gern ein wenig wie ein Schlachtfeld aussehen, wir sind hier nicht in der Haute Cuisine oder in einem 3-Sterne-Restaurant, sondern in der häuslichen Küche. Außerdem arbeite ich auch mit diesen [Bratringen](#) für Spiegeleier, damit sie schön kreisrund sind und die Eigelbe nicht aufplatzen, nicht.

Spiegeleier und Spinat auf einem Teller anrichten, der Spinat bekommt noch einen Blubb Sahne drauf – denn, wichtig, „da werden Sie geholfen!“ ;-), die Pinienkerne über den Spinat geben und alles mit grob gehobeltem Parmesankäse garnieren. Dann kräftig mit Salz, Pfeffer und frisch gemahlenem Muskat würzen.