

Jacqueline Amirfallah
Spinat-Törtchen mit verlorenem Ei

Mittwoch, 5. April 2023
Rezept für 6 Portionen

Dauer: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Vegetarisch

Zutaten:

Für die Törtchen und Salat:

| | |
|----------|---------------------------------|
| 250 g | Kastenweißbrot (oder Toastbrot) |
| 60 g | Butter |
| 400 g | junger Blattspinat |
| 3 Stiele | Estragon |
| 2 | Schalotten |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 175 g | Frischkäse |
| 50 g | saure Sahne |
| 1 | Ei |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |
| etwas | Muskatnuss, frisch gerieben |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| 1 EL | Senf, scharf |
| 3 EL | Olivenöl |
| 1 EL | weißer Balsamico-Essig |



Für die verlorenen Eier:

| | |
|-------|-------|
| 10 ml | Essig |
| 6 | Eier |
| etwas | Salz |

Zubereitung

1. Das Kastenweißbrot in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden. Mit einem Ringausstecher (ca. 12 cm Durchmesser) Kreise ausstechen.
Tipp: Übriges Brot bzw. Brotreste einfach z. B. getoastet zum Frühstück servieren oder zu Semmelbröseln verarbeiten.
2. Die Brotscheiben von beiden Seiten dünn mit Butter bestreichen und die Vertiefungen des Muffinblechs damit auskleiden, dabei die Brotscheibe gründlich in die Form eindrücken.
3. Den Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
4. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.
6. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, die Hälfte des Spinats zugeben und zusammenfallen lassen. Alles aus der Pfanne nehmen, ausdrücken und fein hacken.
7. Frischkäse mit saurer Sahne und Ei in eine Schüssel geben, mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen und gut mit einem Schneebesen vermischen, dann den gehackten Spinat und Estragon darunterziehen.
8. Diese Masse in die mit der Brotscheibe vorbereiteten Förmchen geben und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
9. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Aus Senf, Olivenöl, Balsamico, einer Prise Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren.
11. Für die verlorenen Eier ca. 1 l Wasser in einem Topf aufkochen und mit Essig würzen. Das Wasser darf nicht zu stark kochen.
12. Die Eier einzeln in eine kleine Schüssel oder in eine Suppenkelle aufschlagen und vorsichtig ins vorbereitete Wasser gleiten lassen. Mit einem Löffel das Eiweiß um das Eigelb

ziehen. Eier ca. 3-5 Minuten sacht pochieren. Eier herausnehmen und in eine Schüssel mit heißem Salzwasser legen, damit der Essiggeschmack herausgezogen wird.

13. Restliche Spinatblätter mit der Vinaigrette marinieren, mit Schnittlauch bestreuen.

14. Die Törtchen vorsichtig aus der Form lösen und mit etwas Salat auf Tellern anrichten, verlorene Eier auf den Salat geben und servieren.

Pro Portion: 625 kcal/ 2610 kJ

36 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 42 g Fett