

Kochen

Rainer Klutsch

Montag, 13.01.2025

Spinat-Lauch-Pfanne mit Chili-Sesam und Ei (Low Carb)

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Fladenbrote

- 1 EL Sesamsaat
- 1 TL Schwarzkümmelsaat (türkisches Lebensmittelgeschäft)
- 4 Eier (Größe S)
- etwas Salz
- 100 g Frischkäse, körnig
- 75 g Feta-Käse
- 1 EL Flohsamenschalen
- 1 TL Backpulver

Für den Chili-Sesam

- 1 EL Sesamsaat
- 1 Biozitrone
- 1 TL Chiliflocken
- 0,5 Bund Petersilie

Für die Spinat-Lauch-Pfanne:

- 800 g Blattspinat oder 600 g TK-Spinat
- 200 g Lauch
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 0,5 Bund Petersilie oder Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe, ca.
- 8 Eier (Größe S)
- 150 g Feta-Käse



Zubereitung

1. **Für die Fladenbrote** ein Backblech mit Backpapier belegen und dünn mit Öl bestreichen.
2. Sesam und Schwarzkümmel in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.
3. Eier trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz in einem Rührbecher mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen und beiseitestellen.
4. Eigelbe, Frischkäse und Feta in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers verrühren.
5. Flohsamenschalen und Backpulver mischen und unter die Eigelbcreme rühren. Eischnee in 2 Portionen vorsichtig unterheben.
6. Teig in 4 ovalen oder runden Portionen auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und mit der Sesammischung bestreuen.
7. Im heißen Ofen bei 175 Grad Ober- und Unterhitze auf dem Blech in der mittleren Schiene 15 Minuten backen.
8. Fladen auf dem Backblech kurz abkühlen, vom Backpapier lösen und auf dem Gitter abkühlen lassen.
9. **Für den Chili-Sesam** den Sesam ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen. Sesam und Chiliflocken in eine kleine Schale geben.
10. Zitrone heiß abbrausen und trocknen. Die Schale dünn abreiben oder mit einem Sparschäler



dünn abschneiden und anschließend fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

11. Zitronenschale und Petersilie mit dem Chilisesam mischen und beiseite stellen.
12. **Für die Spinat-Lauch-Pfanne** Spinatblätter von groben Stielen trennen. Spinat abbrausen und trockenschleudern. Lauch putzen, der Länge nach halbieren und abbrausen. Lauch in 1 cm breite Stücke schneiden. Karotten schälen, abbrausen und grob raspeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen und grob schneiden.
13. Kreuzkümmel und Koriander in einer großen Pfanne bei milder Hitze ohne Fett rösten, bis er duftet.
14. Anschließend Olivenöl, den Lauch und Karotten zugeben. Bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten dünsten. Knoblauch untermischen und 1 Minute mitdünsten.
15. Spinatblätter zugeben und zusammenfallen lassen, dabei gelegentlich durchmischen. Brühe nach und nach zugeben. Die Gemüsemasse sollte nicht zu flüssig sein.
16. Mit einem Löffel 8 Mulden in das Gemüse drücken. Eier nacheinander aufschlagen und jeweils 1 Ei in eine Mulde gleiten lassen.
17. Feta mit den Fingern zwischen die Eier krümeln. Mit Petersilie bestreuen. Eier zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5-7 Minuten stocken lassen.
18. Lauch-Spinatpfanne mit dem Chili-Sesam bestreuen und mit Sesamfladen servieren.

Tipp: Bitte das Backpapier sorgfältig fetten, damit der eireiche Teig sich nach dem Backen vom Backpapier ablösen lässt.