

Kochen

Eberhard Braun

Montag, 06.11.2023

Spinat-Lauch-Pfanne mit Eiern und Paprika-Butter

Zutaten

- 800 g Wurzelspinat oder 600 g TK-Spinat
- 2 Stangen Lauch (ca. 300 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Kreuzkümmelsaat
- 3 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe, ca.
- 200 g Feta oder Schafskäse
- 1 Bund Koriandergrün (oder glatte Petersilie)
- 8 Eier (Größe M)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- 40 g Butter
- 1 TL Pulbiber (Chiliflocken)
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß



Zubereitung

1. Spinat verlesen und die Blätter von den Stielen befreien. Spinat abbrausen und trockenschleudern (TK- Spinat auftauen lassen und evtl. weniger Brühe verwenden).
2. Lauch putzen, längs halbieren und abbrausen. Lauch quer in 0,5 cm breite Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken oder durchpressen.
3. Kreuzkümmelsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis diese duften. Öl, Lauch und Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten.
4. Spinatblätter zugeben, dabei die Brühe nach und nach untermischen. Den Spinat unter Rühren zusammenfallen lassen.
5. Koriander abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
6. Feta zerbröseln und unter den Spinat mischen. Die Hälfte Koriander über den Spinat streuen.
7. Mit einem großen Löffel 8 Mulden in das Gemüse drücken. Eier nacheinander aufschlagen und jeweils 1 Ei in eine Mulde gleiten lassen. Eier salzen, pfeffern und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten stocken lassen.
8. Inzwischen die Butter in eine kleine Pfanne geben und zerlassen. Vom Herd ziehen, Pulbiber und Paprika untermischen.
9. Paprika-Butter und übrigen Koriander über die Spinat-Eier-Pfanne träufeln und servieren. Dazu passt Fladenbrot.