



Spiegeleier mit Spinat

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Blattspinat	30 g
Schnittlauch, frisch	5 g
Öl	2 EL
Salz	
Eier	4 St.
Pfeffer, schwarz	
Brötchen	4 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne

1. Spinat und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in sehr feine Röllchen schneiden.
2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Ca. 2/3 des Spinats zugeben, salzen und kurz zusammenfallen lassen. Eier aufschlagen, über den Spinat gießen und auf niedriger Stufe ca. 6 Min. backen. Spiegeleier mit frischem Spinat und Schnittlauch bestreuen, pfeffern und mit Brötchen servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Spiegeleier sind fertig, wenn du mit dem Fingerrücken vorsichtig das Eigelb berührst und es sich angenehm warm anfühlt.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	348 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	15 g