

Zutaten

- 500 g Blattspinat, tiefgefroren
- 400 ml Wasser
- 1 large Maggi Helle Sauce nach Art Hollandaise, 2er Pack
- 4 Ei(er)
- 120 g Parmesan, gerieben
- 30 g Butter
- 5 EL Paniermehl
- etwas Muskat
- etwas MAGGI Fondor (Streuer)

Zubereitung

- 1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (Umluft 170°C) vorheizen.
- 2. Blattspinat auftauen lassen, ausdrücken und grob zerschneiden. Mit Muskat und MAGGI Fondor würzen. In einem Topf Wasser erwärmen. MAGGI Helle Sauce nach Art Hollandaise mit dem Schneebesen einrühren, zum Kochen bringen und 1 Min. kochen. Von der Kochstelle nehmen und abkühlen lassen.
- 3. Eier und 100g Parmesan unterrühren und mit dem Spinat mischen.
- 4. Eine Muffinform (mit 12 Vertiefungen) oder Soufflé-Förmchen mit Butter einfetten und mit Paniermehl ausstreuen. Die Masse einfüllen und mit 2 EL Parmesan bestreuen. Im Backofen ca. 20-25 Min. backen, aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Min. ruhen lassen, aus der Form lösen und servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate

40 Minuten

5 g Energie 126 kcal 8 g Fett

Protein 7 g