Pochierte Eier auf Blattspinatbett

Zutaten

- 500 g Blattspinat, tiefgefroren
- 50 g Zwiebeln
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1300 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Kräuter-Rahm Hähnchen
- 50 g Frischkäse
- 3 EL Essig
- 4 Ei(er)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Blattspinat auftauen lassen und gut ausdrücken. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Zwiebel darin andünsten. Blattspinat dazugeben und kurz mitdünsten.
3. 300 ml Wasser zugießen. MAGGI Fix für Kräuter-Rahm Hähnchen einrühren und zum Kochen bringen. Frischkäse einrühren und bei geringer Wärmezufuhr ca. 12-15 Min. kochen. Gelegentlich umrühren.
4. In einem Topf 1 Liter Wasser zum Kochen bringen. Essig zugeben. Eier einzeln in eine Schöpfkelle aufschlagen. Jeweils 1 Ei vorsichtig in das kochende Wasser gleiten lassen, ca. 6-8 Min. stocken lassen. Die Eier mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den fertigen Spinat auf Tellern anrichten und je 1 pochiertes Ei darauf geben.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	7 g
Energie	167 kcal
Fett	9 g
Protein	13 g

35 Minuten

4 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de