



Grüne Nester mit Ei

Zutaten

- 500 g grüner Spargel
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 100 g Babyspinat
- 1,5 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 2 TL MAGGI Gemüse Brühe
- etwas schwarzer Pfeffer a.d. Mühle
- etwas Muskatnuss, frisch gerieben
- etwas Fleur de Sel
- 270 g Blätterteig a.d. Kühlregal
- 12 Ei(er)

Zubereitung

1. Spargel waschen, evtl. das untere Drittel schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Spinat waschen, trocken schleudern, feste Stiele abschneiden und große Blätter halbieren.
2. In einer Pfanne 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Spargel ca. 10 Min. andünsten. Nach 5 Min. Frühlingszwiebeln und Spinat portionsweise dazugeben. Mit Maggi Gemüse Brühe, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
3. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen. Ein Muffinblech mit 0,5 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl ausfetten. Blätterteig ausrollen und in 12 gleiche Quadrate schneiden.
4. Die Muffinförmchen mit dem Teig-Quadrat auslegen. Die Spargel-Spinat-Mischung in die Förmchen verteilen. Dabei eine kleine Mulde bilden. Je ein Ei vorsichtig in die Mulde gleiten lassen und im Backofen auf der 2. Schiene von unten ca. 15 - 20 Min. backen. Mit Fleur de Sel bestreuen und servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	10 g
Energie	177 kcal
Fett	11 g
Protein	8 g

⌚ 50 Minuten

⊕ 12 Stück