

Ali Güngörmüs Röstbrot mit Spinat und gebackenem Ei

Montag, 16. November 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten

4 EL	Butter
300 g	Land- oder Holzofenbrot
etwas	Salz
5	Eier
2	Schalotten
300 g	Blattspinat
etwas	Pfeffer
1 Prise	Cayennepfeffer
4 EL	Mehl
4 EL	Semmelbrösel
100 ml	Rapsöl
80 g	Pecorino



Zubereitung:

1. In einer Pfanne 3 EL Butter erhitzen und leicht aufschäumen lassen.
2. Vom Brot pro Portion eine Scheibe, etwa 1 cm dick schneiden. Die Brotscheiben in der Pfanne mit Butter von beiden Seiten anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.
3. Für die Eier in einem Topf Wasser aufkochen. 4 Eier im kochenden Wasser 3 Minuten garen.
4. Inzwischen die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
5. Spinat verlesen, gründlich waschen und trockenschleudern. Vom Spinat die groben Stiele entfernen.
6. Die Eier abgießen, abschrecken und schälen.
7. In der Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten.
8. Den Spinat zufügen und unter Wenden andünsten, bis er ganz zusammengefallen ist. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Spinat abtropfen lassen.
9. Übriges Ei auf einem flachen Teller verquirlen. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf weiteren Tellern verteilen.
10. Die vorgegarten Eier zunächst im Mehl, dann im Ei wenden. Zuletzt vorsichtig in den Semmelbröseln wenden.
11. Rapsöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Eier darin rundherum goldbraun und knusprig ausbacken.
12. Das Brot, Spinat und gebackene Eier anrichten.
13. Den Pecorino in Späne hobeln, überstreuen und alles servieren.

Nährwert pro Portion: 580 kcal / 2430 kJ

39 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 37 g Fett