



Kochbuch – Spinat mit Spiegelei und Kartoffeln

Zutaten:

- für Spiegelei: je Person ein bis zwei Eier
- für Spinat (350gr.):
 - Rahmspinat 350gr.
 - Butter (o. Margarine) ca. 100gr.
 - Mehl (zwei bis drei Esslöffel)
 - Milch ca. 250ml – 300 ml (zum Ablöschen)
 - Muskatnuss ca. 1 Esslöffel
 - Salz 1 Teelöffel



Zubereitung:

Butter in einem Topf auf dem Herd bei 2/3 max. Herdhitze verflüssigen. Anschließend das Mehl unterrühren. Achtung: Das Mehl nicht klumpen lassen! Den Herd etwas herunterdrehen/ kleine Stufe. Nun mit Milch ablöschen, so dass die Menge von Butter und Mehl dick wird. Jetzt mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Anschließend den aufgetauten Spinat (wenn der Spinat noch nicht über Nacht aufgetaut wurde, diesen in einer Mikrowellenschüssel mit Deckel bei mittlerer Hitze komplett auftauen) zu der Sauce geben. Alles zusammen gut verrühren und bei kleiner bis mittlerer



Hitze erwärmen. VORSICHT: Kann anbrennen! (Um das Anbrennen zu verhindern, kann der Spinat vorher schon in der Mikrowelle auf Temperatur gebracht werden und heiß in die Sauce gegeben werden).

Dazu können Kartoffeln, Nudeln und Spaghetti serviert werden. Das Spiegelei wird kurz vor Fertigstellung in kalte Margarine in der Pfanne getan und gebraten.