

Gebackene Eier mit Spinat und Feta

Zutaten (für 2 Personen)

450 g	TK-Blattspinat
2	Tomaten
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 EL	Olivenöl
4	Eier
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Blattspinat nach Packungsanleitung kochen. Tomaten waschen, in Achtel schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Dann Spinat und Tomatenstücke dazugeben und unter Rühren 2 Minuten mitschmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Nacheinander die Eier aufschlagen und auf die Gemüsepfanne gleiten lassen. Pfanne mit einem Deckel verschließen und die Eier für ca. 10 Minuten stocken lassen.

Wer auf eine ballaststoffreiche Vollwerternährung setzt, ergänzt dieses Rezept mit Vollkornbrot statt Weißbrot.

Guten Appetit!