



Spinat-Eiermuffins mit Käsesauce

Zutaten für vier Personen

6 altbackene Semmeln
60 g junger Spinat
80 g angeschwitzte Zwiebelwürfel
200 ml Milch
6 Eier

80 g Zwiebelwürfel
1 EL Olivenöl
1 EL Mehl
150 ml Milch
150 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
80 g Käsereste (z.B. Paprikakäse)
1 Schälchen Kresse
2 EL gemischte Kräuter
Salz, Pfeffer
Muskat

Zubereitung (circa 45 Minuten)

Altbackene Semmeln in Würfel zerteilen und mit angeschwitzten Zwiebelwürfeln, gemischten Kräutern, blanchiertem und grob gehacktem Blattspinat und angewärmter Milch gut vermengen. Kurz ziehen lassen. Eier verschlagen und mit unterziehen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Boden der Muffinförmchen mit Backpapier auslegen. Semmelmasse einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei circa 160 Grad circa 30 bis 35 Minuten goldgelb backen.

Zwiebeln in heißem Olivenöl glasig angehen lassen. Mit Mehl stäuben, mit kalter Milch angießen, glatt rühren und mit Gemüsebrühe auffüllen. Geriebene Käsereste mit unterziehen. Mit Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen. Als Spiegel auf flachen Tellern angießen, Muffins darauf setzen und mit abgeschnittener Kresse bestreuen.

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.

Nährwert pro Portion

492 kcal – 28 g Fett - 24 g Eiweiß – 36 g Kohlenhydrate – 2,6 BE