



Überbackener Spinat-Eierauflauf

Zutaten für vier Personen

4 altbackene Brötchen
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
4 Eier
180 ml Milch
40 g junger frischer Blattspinat
80 g angeschwitzte Zwiebelwürfel
120 g Paprikawürfel (rot und gelb)
150 g (je 30 g) verschiedene Käsesorten, z.B. Blauschimmelkäse, Mozzarella, Bergkäse, Brie, Feta-Käse (was man im Kühlschrank hat)
3 EL Semmelbrösel für die Form
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Knoblauch schälen, fein würfeln, in heißem Olivenöl kurz angehen lassen, altbackene Brötchen würfeln, zufügen, mit anrösten. Eier, Milch, angeschwitzte Zwiebeln, gemischte, gehackte Kräuter gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Paprikawürfel mit unterziehen, angeröstete Brötchenwürfel zugeben, frische Spinatblätter zufügen, gut untermengen.

Gefettete Obstkuchenform mit Semmelbrösel ausstreuen, Boden mit Backpapier abdecken, Masse in die Form füllen, etwas andrücken, die verschiedenen Käsesorten darauf verteilen, im vorgeheizten Backofen bei ca. 180° C 25 bis 30 Minuten backen, danach stürzen, in Tortenstücke schneiden und auf Glasplatte anrichten.

Nährwert pro Portion

453 kcal – 24 g Fett – 24 g Eiweiß – 36 g Kohlenhydrate – 3 BE

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.