

## Ei im Spinatnest gebacken



### Zutaten für 1 Portion

- 1 Portion Gemüse (Blattspinat, 1 TL gewürfelte Zwiebeln)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz, Pfeffer
- 1 Portion Ei

### Zubereitung

Spinat waschen, putzen und in Salzwasser blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken, in einem Sieb abtropfen lassen und ausdrücken. Den ausgedrückten Spinat grob schneiden.

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C, Gas Stufe 3-4) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und darin Zwiebelwürfel etwas andünsten. Spinat dazugeben und untermischen. Mit Knoblauch, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Auf dem Backblech den Spinat zu einem Nest formen. In die Mitte das Ei geben. Backblech in den heißen Backofen schieben und das Ei im Spinatnest etwa 15 Minuten backen.