

# Gebackenes Ei auf Erdäpfelpüree und Cremespinat

Warme Vorspeise für 5 Personen

## Zutaten:

5 St. Eier

## Panade:

1 St Ei  
3 dag Mehl glatt  
10 dag Semmelbrösel  
Öl zum Ausbacken

## Püree:

60 dag Erdäpfel mehlig  
3 dag Butter  
0,15 l Milch  
Salz, Muskat

## Cremespinat:

50 dag Spinat passiert  
3 dag Mehl glatt  
3 dag Butter  
0,12 l Milch  
1 St. Knoblauchzehen  
Salz, Muskat



## Zubereitung:

- mehlig Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen, passieren und mit der Butter-Milchmischung und den Gewürzen mixen
- Eier ca. 5-6 Minuten kochen, abschrecken und vorsichtig schälen, panieren und vor dem Servieren im Öl schwimmend ausbacken
- für den Cremespinat die Butter flüssig werden lassen, Mehl zugeben und kurz anschwitzen lassen, Milch unter ständigem Rühren begeben und würzen, den Spinat hinzufügen, kurz aufkochen lassen, würzen und abschmecken

## Spinat

Da Spinat zum Großteil aus Wasser besteht, ist er sehr kalorienarm. Das Immunsystem freut sich über die Vitaminbombe und zusätzlich liefert das grüne Blattgemüse Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Durch die vielen enthaltenen Antioxidantien wird der Körper vor freien Radikalen geschützt.



Das Gastronomie-Team der HLW Karnische Region wünscht Ihnen viel Freude beim Herstellen dieser Köstlichkeit und einen guten Appetit!