



RÜHREIER MIT SPINAT

Für 2 Personen

- 1 kg Wurzelspinat, frisch (alternativ auch Blattspinat)
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 6 Eier
- 6 EL Rahm (Sahne)
- 1 EL Butterschmalz

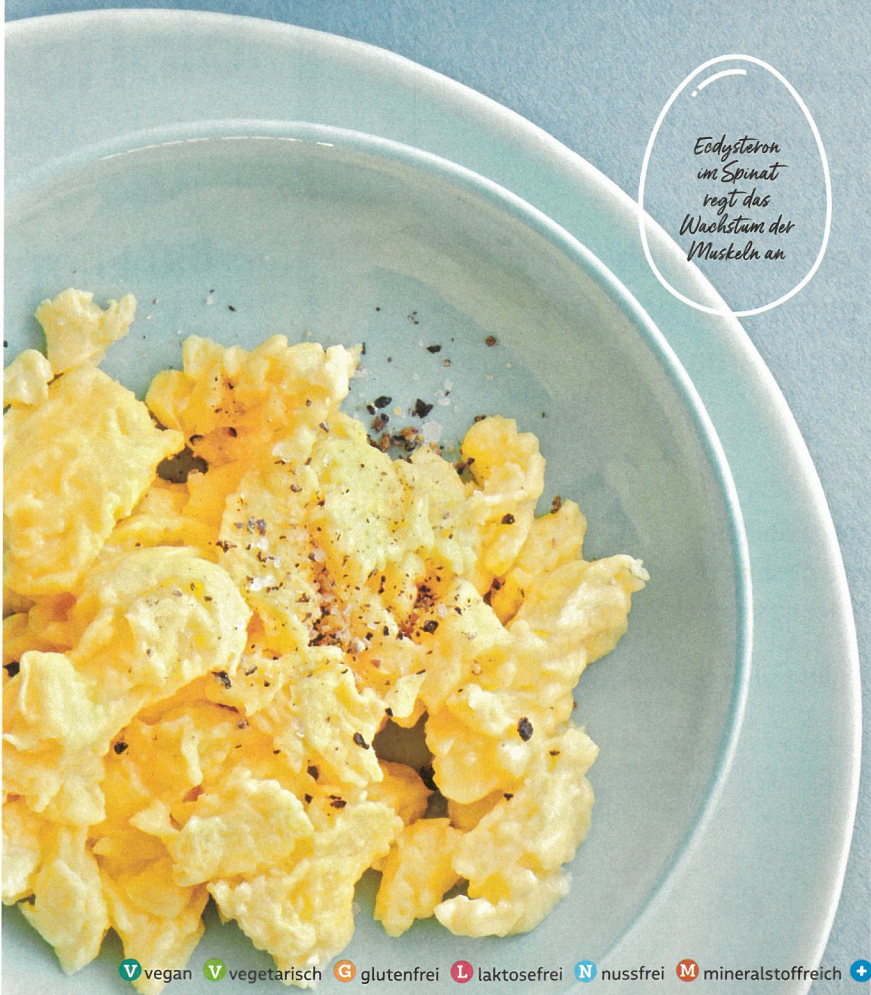
1 Spinat gut waschen, abtropfen lassen und in Salatschleuder »trocknen«. Knoblauch schälen, teilen (wenn vorhanden, den grünen Kern bzw. Keim entfernen) und dann pressen.

2 Spinat und Knoblauch im heißen Öl dünsten (am besten in einer beschichteten großen Pfanne). Salzen, pfeffern und gut durchrühren, bis der Spinat zusammenfällt. Den Spinat durch ein Sieb abgießen.

3 Die Eier mit dem Rahm verquirlen, salzen und pfeffern. Den Butterschmalz in einer zweiten Pfanne schmelzen und die Eimischung dazugeben. Bei kleiner Hitze unter fortwährendem Rühren mit einer Holzgabel die Eier zum Stocken bringen.

4 Das Rührei zum fertigen Spinat geben und servieren.

Pro Person: ca. 520 kcal, 31 g E, 38 g F, 7 g KH; ca. 15 Min.



Ecdysteron im Spinat regt das Wachstum der Muskeln an

Drei fürs Ei



HERZIG

Statt Blumen: Ei (Größe S oder M) kochen, pellen, heiß in die Form legen, anschließend im Kühlschrank abkühlen lassen und servieren. So wird das Frühstück zur Liebeserklärung.

Herzilein, ca. 8 €

[geschenke.de](https://www.geschenke.de)



MUSIKALISCH

Das singende Ei hat die Konsistenz im Blick und für jeden der drei Härtegrade (weich, mittel, hart) eine andere Melodie in petto. Einfach beim Kochen mit ins Wasser legen.

Piepei, ca. 25 €

[brainstream.de](https://www.brainstream.de)



WÜRZIG

Im Handumdrehen peppt die Mischung aus Meersalz, Lauch, rosa Pfeffer, Rosenblättern, Chili, Estragon und Petersilie jedes Rühr-, Spiegel- oder gekochte Ei auf.

Ich will auf's Ei, ca. 7 €

[violas.de](https://www.violas.de)