

7. Spinat mit Rührei

Spinat

1 kg Spinat
1 EL Öl
... Salz

Rührei

4 Eier
2 EL Öl
... Salz
... Sesamöl

Am Schluss

2-3 EL Öl
... weisser Pfeffer
... Salz

Spinat

Den Spinat waschen. In einer grossen Pfanne 1 Liter Wasser zum Kochen bringen. Salz und Öl beifügen und den Spinat 1 Minute blanchieren. Abgiessen und sofort mit kaltem Wasser abbrausen. Beiseite stellen.

Rührei

Die Eier verquirlen, mit Salz und Sesamöl würzen.

Am Schluss

In einer grossen Bratpfanne 2 EL Öl erhitzen. Den Spinat neigen und mit weissem Pfeffer würzen. Falls nötig, nachsalzen. Auf einer vorgewärmten Platte auslegen.

Mit dem restlichen Öl die Eimischung flockig braten. Auf dem Spinat verteilen.