

MARLEY SPOON



Rahmspinat mit Frankfurtern,

Spiegelei und gebackenen Erdäpfeln



20-30min



2 Personen

Heute gibt es deftige Hausmannskost wie bei Oma! Knackige Frankfurter, ein cremiger Rahmspinat und ein leckeres Spiegelei - mehr brauch es nicht, um uns glücklich zu machen! Zum satt werden reichen wir noch knusprig gebackene Erdäpfelwürfel dazu, da wird die ganze Familie glücklich und zufrieden sein. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 2 Eier ³
- Knoblauchzehe
- Schlagobers ⁷
- Frankfurter
- Babyspinat
- Erdäpfel
- Witwe Boltes Brathendl Gewürz
- gelbe Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- großer Kochtopf
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 932.0kcal, Fett 67.6g, Eiweiß 28.3g, Kohlenhydrate 45.5g



1. Erdäpfel zubereiten

Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. Die **Erdäpfel** gut waschen und in 1cm dicke Scheiben schneiden, dann die Scheiben in 1cm dicke Würfel schneiden. **Erdäpfelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und mit 1/2TL Salz, 1-2EL Olivenöl und 1EL der **Gewürzmischung** vermengen. Die **Erdäpfel** im Backrohr 18-20Min. knusprig und goldbraun backen.



4. Frankfurter kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Frankfurter** der Länge nach einige Zentimeter ganz leicht einritzen und in das heiße Wasser legen. Die Hitze reduzieren und ohne Deckel ca. 10Min. ziehen lassen. Anschließend die **Würstel** aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Zwiebel und **Knoblauch** schälen. Eine **Zwiebelhälfte** und **Knoblauch** fein würfeln, die andere **Hälfte** in dünne Streifen schneiden. Spinat gut waschen. Eine mittelgroße Pfanne mit 1EL Öl mittelhoch erhitzen. **Zwiebelwürfel** und **Knoblauch** darin ca. 3-4Min andünsten. Einen großen Topf mit etwas Salz für die **Würstel** zum Kochen bringen.



5. Eier braten

In der Zwischenzeit eine weitere mittelgroße Pfanne mit 1-2EL Öl mittelhoch erhitzen und 2 **Spiegeleier** braten. Das **Eiweiß** sollte fest sein, das **Eigelb** noch flüssig. Wer mag kann die **Spiegeleier** auch von beiden Seiten braten.



3. Spinat kochen

Spinat in die Pfanne dazugeben und bei niedriger Hitze und unter Rühren zusammenfallen lassen. 5-6EL **Schlagobers** hineinrühren und ca. 1-2Min. kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1-2TL des **Brathendl Gewürzes** abschmecken. Die **Zwiebelstreifen** mit etwas Öl vermengen und für die letzten ca. 10-12Min. auf die **Erdäpfelwürfel** ins Rohr geben.



6. Spinat anpürieren

Währenddessen den **Rahmspinat** mit einem Stabmixer in einem hohen Gefäß kurz anpürieren, er sollte nicht zu fein sein. Anschließend nochmals mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Dann mit den **Erdäpfelwürfeln** auf Teller verteilen, jeweils **zwei Frankfurter** und ein **Spiegelei** auf jeden Teller verteilen.