

Gebackene Eier mit Spinat und Feta

Die gebackenen Eier mit Spinat und Feta schmecken zu jeder Tageszeit und sind einfach zu machen. Das Rezept kann mit verschiedenen Zutaten variiert werden.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 30 min



Foto: Katherine Lim

Zutaten

4 Stk.	Eier
1 EL	Olivenöl
150 g	Spinat
2 EL	Schlagobers
1 EL	Butter
100 g	Feta
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
Nach Belieben	Vollkornbrot (oder Toastbrot)

Zubereitung

1. Für die gebackenen Eier mit Spinat und Feta zunächst den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Flache Backförmchen (eine große oder mehrere kleine) mit Fett einpinseln. Den Spinat waschen, trocknen und die Förmchen damit auslegen. Die Eier vorsichtig in die Formen schlagen, ohne die Dotter zu beschädigen.
2. Schlagobers gleichmäßig über die Eier gießen oder mit Butterflocken bestreuen. Fetakäse kleinschneiden und über die Eier verteilen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in schmale Ringe schneiden und ebenfalls über die Eier streuen. Mit Pfeffer und Salz würzen.
3. Die Formen für 10 Minuten in den Ofen stellen, bis die Eier stocken. In der Zwischenzeit das Brot tosten oder in der Pfanne rösten, zusammen mit den Eiern servieren.

Tipp

Die gebackenen Eier mit Spinat und Feta nach Belieben mit Schnittlauch und Petersilie bestreuen oder mit anderen Zutaten zubereiten: Pilze, Paprika, Tomaten, Schinken, Zucchini, Speck etc.