

Pochiertes Ei auf Spinattoast

Zubereitung

Spinat waschen, tropfnass in die Pfanne geben. Knoblauch dazupressen. Unter Rühren dünsten, bis der Spinat zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm halten.

Wasser mit Essig in weiter Pfanne aufkochen. Hitze reduzieren. Das Wasser darf nicht mehr kochen. Eier einzeln in Tassen aufschlagen, ohne das Eigelb zu verletzen. Nacheinander vorsichtig ins Essigwasser gleiten lassen. Mithilfe eines Löffels das Eiweiss um das Eigelb legen. Eier ca. 4 Minuten garen. Mit einer Lochkelle herausheben. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Brotscheiben toasten. Spinat und Eier darauf anrichten.

Zutaten für 8 Personen

1 kg	Spinat
2	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer
2 l	Wasser
0,5 dl	Essig
8	Eier, zimmerwarm
8 Scheiben	Vollkorntoast