

Spinatauflauf mit Tomten Coulis und Schnittlauch - Stampfkartoffeln

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Warum immer Rühreier mit Spinat ? Hier einmal etwas Anderes, farbenfroh und appetitlich

Zutaten

- 1 kg frischen, knackigen Freilandspinat
- (Geht auch mit T.K. Blattspinat)
- 5 ganze Eier
- Milch
- 2 mittelgroße Zwiebeln in Würfeln
- 1 kleines Bund Schnittlauch
- 250 g Tomatensugo
- 3 - 4 vollreife Tomaten
- 2 El Kräuter nach Marktangebot wie: Oregano, Schnittlauch, krause Petersilie, Zitronrnthymian etc,
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 50 - 60 g Butter
- Salz, Pfeffer, etwas geriebene Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Den Spinat putzen und den groben Strängen befreien, mehrfach waschen. Anschließend auf einem Küchentuch trocknen.

Schritt3

Die Zwiebeln fein würfeln, die Kräuter fein hacken.

Schritt4

Die Tomaten ausstechen und in kochendem Wasser kurz 1 - 2 min. brühen. Abziehen, halbieren, Kerne entfernen und in 1cm große Würfel schneiden. (Tomate concassée)

Schritt5

Die Zwiebeln und die fein gewürfelte Knoblauchzehe in reichlich Butter glasig anschwitzen. (Spinat braucht reichlich Butter)

Schritt6

Den getrockneten Spinat dazu geben und auf der Flamme höchstens 2 min. schmoren; salzen, pfeffern und mit etwas geriebener Muskatnuss würzen, abkühlen lassen.

Schritt7

Der Eierguss / Royal :

Schritt8

Die Eier in einen Messbecher schlagen und die gleiche Menge Milch dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Schritt9

(Das kann man gut an der Maßeinteilung sehen)

Schritt10

Der Auflauf:

Schritt11

Alles mit dem Spinat mischen und in ausgebutterte Portionsförmchen geben.

Schritt12

(Ersatzweise Kaffeetassen, oder eine große, gebutterte, Auflaufform)

Schritt13

In das tiefe Backblech oder einen ausreichend großen Topf stellen,.

Schritt14

2 cm mit Wasser aufgießen, in die mittlere Schiene des auf 180 ° C vorgeheizten Backofens für ca.30 - 35 min. schieben.

Schritt15

Das Tomaten Coulis:

Schritt16

Die Zwiebel - und Knoblauchwürfel in etwas Olivenöl glasig anschwitzen und das Tomatensugo dazu geben, nachschmecken.

Schritt17

Einmal kurz aufkochen lassen und zuletzt die frischen Tomatenwürfel und die gehackten Kräuter unterheben.

Schritt18

Nicht mehr kochen lassen, um die Farben und die Aromen der Kräuter zu erhalten.

Schritt19

Anrichtevorschlag:

Schritt20

Den Spinatauflauf stürzen, mit einem kleinen Küchenmesser am Rand herum fahren und auf dem Tomaten Coulis anrichten.

Schritt21

Dazu passt ein rustikaler Schnittlauch - Kartoffelstampf .

Tags: farbenfroh, pastagerichte für jeden tag, preiswert, royal

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/spinatauflauf-mit-tomten-coulis-und-schnittlauch-stampfkartoffeln/>