Gefüllte Erdäpfel mit Spinat und Ei

Zutaten für 4 Portionen

4 Stück Kartoffeln
4 Stück Hühnereier
1 Stück Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
200 g Blattspinat roh
1 Portion Dill frisch
100 ml Schlagobers
2 EL Sauerrahm
1 Prise Speisesalz
1 Prise Pfeffer

Zubereitung

Das Rohr auf 200 Grad vorheizen.

Die Erdäpfel waschen und einzeln im Ganzen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Rohr ca. 1 Stunde weich garen.

Die Eier kernweich kochen und kalt abschrecken.

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in Butter anschwitzen, den Spinat dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
Der Spinat fällt in wenigen Minuten zusammen und kann dann sofort mit Obers aufgegossen werden. Kurz weiter dünsten lassen und dann von Herd nehmen.

Anschließend die Eier schälen, grob hacken und vorsichtig unter den Spinat heben.

Die fertigen Erdäpfel aus dem Rohr nehmen, kurz ausdampfen lassen, der Länge nach einschneiden und an den Enden des Erdapfels leicht drücken, damit sich die Mitte etwas öffnet. Anschließend die Spinat-Eimasse großzügig einfüllen und mit Sauerrahm und Dille servieren.

Guten Appetit!

Nährwertangaben pro Portion 222g			
290 kcal	11 g Eiweiß	17 g KH	20 g Fett

© Eat2day Ernährungsconsulting
Mag. Veronika Macek-Strokosch
Ernährungswissenschafterin, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin