



Spinat-Käse-Toast mit Spiegelei

Leckere Toast-Variation als Snack oder schnelles Hauptgericht



Portionen
4 (8 Toasts)



Zubereitungszeit
40 Minuten



Schwierigkeitsgrad
Einfach

ZUTATEN

- 400 g Blattspinat (TK oder frisch gekocht)
- 6 EL Butter (90 g)
- 1 gehäufte EL Mehl (20 g)
- 200 ml Milch
- 100 g Sahne
- 1 EL körniger Senf
- 200 g Hochland „Cremig&Zart“ mit Gouda
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 8 Scheiben Weißbrot
- 8 Eier
- 8 kleine Scheiben Schinken (je ca. 30 g)

ZUBEREITUNG

1. Den Spinat auftauen lassen, ausdrücken und ein paar Mal durchschneiden.
2. Für die Käsesauce 2 EL Butter (30 g) in einem kleinen Topf zerlassen, das Mehl unter Rühren darin anschwitzen. Die kalte Milch mit der Sahne aufgießen und bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Senf und Hochland „Cremig&Zart“ unterrühren, in der Sauce schmelzen lassen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und vom Herd nehmen.
3. Die Brotscheiben im Toaster oder in einer Pfanne hellgolden rösten. Die Eier in zwei Pfannen mit jeweils 1 EL Butter braten. In einer der beiden Pfannen anschließend den Spinat erwärmen, restliche Butter zugeben, dabei mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Röstbrote mit Spinat, Spiegelei, Käsesauce und Schinken belegen und heiß servieren.

Tipp

Für eine vegetarische Variante den Schinken weglassen und durch 200 g Austernpilze ersetzen: Die Stiele abschneiden, die Pilze mit 1 EL Butter bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten. Mit den vorbereiteten Zutaten schichten.



Eine Portion enthält im Durchschnitt

Brennwert: 3540,3 kJ (846,7 kcal)

Kohlenhydrate: 36 g

Fett: 56,7 g

Eiweiß: 46 g