



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mutevazi Lezzetler® Kochrezepte

Pochiertes Ei mit Spinat

Ispanaklı Çılbır



1 Bunt Spinat
1 mittel grosse Zwiebel
5 EL Öl
1 KL Salz
4 Eier
5 Gläser Wasser
4 EL Essig
Für die Oberfläche:
1 ½ Gläser Joghurt
4 Knoblauchzehen

- # Spinat waschen und abtropfen. Als ganzes in einen tiefen Topf einlegen und den Deckel schliessen. Bei niedriger Stufe eine halbe Stunde in eigenem Dampf garen lassen. Anschliessend mit einem Mixer pürieren.
- # In einen Topf Öl erhitzen die Zwiebel hinzugeben und Salz einstreuen. Die Zwiebel glasig dünsten.
- # Zu den Zwiebel das Spinatpüree hinzugeben und zusammen weitere fünf Minuten kochen. Vom Herd nehmen und in einen Topf füllen.
- # In einen tiefen Topf 5 Gläser Wasser, einen halben Kaffeelöffel Salz und vier Esslöffel Essig einfüllen und zum kochen bringen.
- # Sobald es anfängt zu Sieden Eier in dieses Wasser einschlagen (Vier Eier ohne es zu vermischen einschlagen).
- # Währenddessen die zubereitete Spinatmischung auf vier Teller aufteilen.
- # Die Eier mit einem Siebschöpflöffel aus dem Wasser nehmen und auf die Spinatteller legen. Als letztes die Joghurt-Knoblauchmischung über den Spinatteller giessen.
- # Auf Wunsch kann dies mit geschroteten Chili bestreut und serviert werden.

Tipp: Den Spinat kann man auch anstatt es zu pürieren auch kleingehackt zubereiten.