

# Wachtelei auf Spinatsauce



## Zutaten für vier Personen:

4 Wachteleier  
eine Ecke Butter  
125 g junger Blattspinat  
1 Knoblauchzehe  
ca. 25-50 ml Geflügelfond  
1 EL Crème fraîche (reichlich)  
Salz  
weißer Pfeffer

## Alternative Spinatsauce:

1 Packung TK Rahmspinat  
150 ml Gemüsebrühe

1. Die Wachteleier vorsichtig öffnen und ganz in eine Schüssel gleiten lassen. Zudecken und beiseite stellen.

2. Knoblauchzehe schälen und halbieren.

3. Blattspinat waschen, harte Stängel abschneiden. Knoblauch in Butter anschwitzen, Blattspinat zugeben und dünsten, bis er "zusammengefallen" ist.

4. Knoblauchzehen entfernen, Blattspinat mit etwas Geflügelfond pürieren, 1 EL Crème fraîche zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Etwas Butter in eine beschichtete Pfanne geben

und die Wachteleier vorsichtig braten. Darauf achten, dass die Butter nicht braun wird.

6. Spinat Spiegel auf vorgewärmten Tellern angießen und Wachtel-Spiegelei darauf setzen. Mit etwas Salz und weißem Pfeffer nach Geschmack würzen.

## Alternative Spinatsauce:

1. Rahmspinat nach Vorschrift zubereiten. 2 Tassen davon mit einer Tasse kräftiger Gemüsebrühe mit dem Schneidestab pürieren.

2. 1 EL Crème fraîche zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Hinweise:

Lustige Vorspeise oder kleines Zwischengericht.

Für das Öffnen der Wachteleier nimmt man am besten ein fein gezacktes Messer und nutzt es wie eine kleine Säge. Profis nehmen eine Ampullen-säge.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Amuse-Gueule, Häppchen, warme Häppchen, Zwischengerichte, Vorspeisen, Ei, vegetarisch, international

Rezept und Foto: Walter  
Stand 06.01.2023