

aromuli

... für di' & mi'

Rezept für dich zum Nachkochen

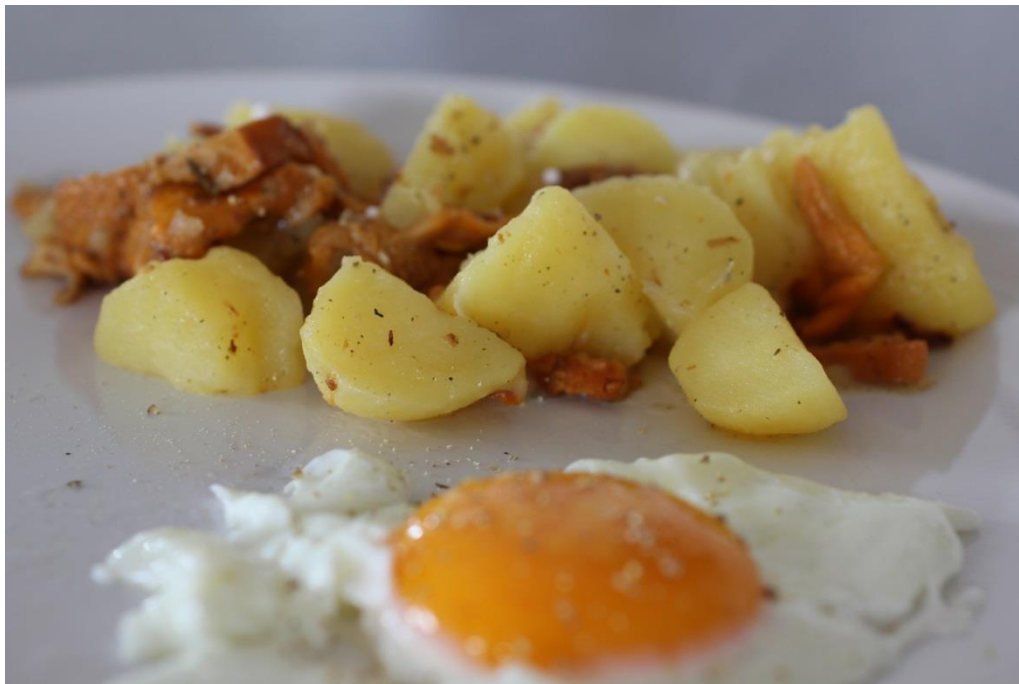
aromuli©-Küche



BRENNESSELSPINAT MIT GERÖSTETEN ERDÄPFELN UND EI

mit aromuli© KUSSBEREIT

VEGETARISCH



Zubereitungsdauer: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Empfohlene Beilagen: Salate



aromuli© e.U. - Ätherische Öle auf Xylitkugeln zum Lutschen und Würzen

A-8051 Graz • Wiener Str. 199/6 • Tel.: +43 (0)316 681500-0 • Fax: DW 15 • Internet: www.aromuli.at
E-Mail: office@aromuli.at • UID: ATU56739417 • FN 428505 f LG f. ZRS Graz • DVR: 4012824



... für di' & mi'

Rezept für dich zum Nachkochen

aromuli©-Küche

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Spinat:

400 g	Blattspinat
200 g	Brennesselblätter
300 ml	Gemüsefond
Zwei Zehen	Knoblauch
Eine	Zwiebel
20 Stk.	aromuli©-KUSSBEREIT
1 Messerspitze	gemahlene Cumin (Kreuzkümmel)
1 Messerspitze	Muskatnuss

Für die Kartoffel:

500 g	Kartoffeln
150 g	Erdäpfel
Eine Hand voll	Petersilie

Außerdem:

4	Eier
	Salz
	Pfeffer
	Fett zum Braten

Zubereitung

1. Für den Spinat Knoblauch und Zwiebel schälen und hacken. Gemeinsam mit dem Spinat und den Brennesselblättern in einem großen Topf mit Fett anbraten, warten bis der Spinat zusammenfällt und mit Gemüsefond aufgießen. 2 Minuten blanchieren.
2. Mit einem Pürierstab sofort alles pürieren, die Gewürze und aromuli hinzufügen und auf kleiner Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen, bis der Spinat sämig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Erdäpfel kochen, in kaltem Wasser abschrecken, schälen und in Scheiben oder Wedges schneiden. Die Eierschwammerl halbieren und mit den Erdäpfeln in einer Pfanne mit Fett gut anrösten. Zum Schluss mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.

aromuli

... für di' & mi'

Rezept für dich zum Nachkochen

aromuli©-Küche

4. In einer weiteren Pfanne vier Eier in die Pfanne schlagen und Spiegeleier machen. Salzen.
5. Spinat, Erdäpfel und Eier auf einem Teller anrichten und noch heiß servieren.

Tipp:

Der Spinat kann auch noch mit Milch oder Schlagrahm verfeinert werden.

Rezept by Mara Luef

**Gutes Gelingen und guten Appetit
wünscht dir dein aromuli©-Team!**