

# Eiweißbrot mit körnigem Frischkäse,

Babyspinat und pochiertem Ei



## Zutaten (für 4 Personen)

4 Scheiben Eiweißbrot  
4 Eier  
50 ml Weißweinessig  
1 Zwiebel  
etwas Butter  
250 g Babyspinat  
Prise Muskatnuss  
200 g hauchdünner Wacholderschinken  
250 g körniger Frischkäse



Zubereitungszeit  
15 Min



Kcal  
352

KJ  
1472

Eiweiss  
32,5 g

Fett  
20 g

Kohlenhydrate  
7 g

## Zubereitung

1. Brotstücken kurz in der Pfanne mit ein wenig Öl rösten.
2. Zwiebel würfeln und in einer Pfanne mit ein wenig Butter andünsten, Spinat hinzugeben. Mit etwas Salz und Muskatnuss würzen und von der Flamme ziehen.
3. Essig mit 2l Wasser zum Kochen bringen. Eier einzeln in je eine Tasse schlagen. Mit einem Schneebesen einen Strudel ins Wasser rühren und die Eier langsam nacheinander hinein gleiten lassen. Den Topf von der Flamme nehmen und die Eier 4 Minuten ziehen lassen.
4. Die gerösteten Brotstücken mit dem körnigen Frischkäse bestreichen und mit Spinat, Ei und Schinken belegen.