



Florentiner Tassen - Ei

- **Küche:**Italienisch
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Das einfache, schnelle italienische Schmankerl mit Zutaten die eigentlich immer zur Hand sind

Zutaten

- 500 g Blattspinat, TK
- 1 vollreife Tomate in 1 cm großen Würfeln
- 1 mittelgroße Zwiebel in Würfeln
- 1 Knoblauchzehe in Würfeln
- 4 EL Olivenöl
- Etwas Butter zum Einfetten der Tassen oder Förmchen
- 100 g Sahne
- 75 g frisch geraspelter Parmesan
- 4 - 5 Eier
- 4 EL Pinienkerne
- Salz, Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Den T.K. Spinat auftauen und gut ausdrücken, grob schneiden.

Schritt3

Die Zwiebel fein würfeln, die Tomate ohne Kerne in 1 cm große Würfel schneiden, Tassen oder Förmchen ausbuttern, den Backofen auf 200 ° C vorheizen.

Schritt4

Die Zwiebeln und den Knoblauch in Olivenöl glasig anschwitzen und den Spinat dazu geben. 3 - 4 min. leise schmoren lassen, kurz halten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen und erst jetzt die Tomatenwürfel dazu geben.

Schritt5

Zurückziehen, die Sahne und die Hälfte des Parmesans unterrühren. Nunmehr alles in den ausgebutterten Kaffeetassen oder Förmchen verteilen und mit einer Eierschale eine kleine Vertiefung eindrücken in die jeweils ein Ei geschlagen wird.

Schritt6

Die Pinienkerne mit dem restlichen Parmesan mischen und über die Eier streuen.

Schritt7

Das hohe Backblech 2 cm hoch mit Wasser füllen und die Tassen oder Förmchen hinein stellen.

Schritt8

Für 15 - 17 min. bei 180 ° C in den Backofen geben, bis das Eiweiß fest ist und die Eigelbe noch noch softig sind.

Schritt9

Dazu reiche ich ein warmes, krosses Baguette oder Ciabatta Brot.

Tags: fleischlos

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/florentiner-tassen-ei/>