

Überbackener Spinat

Zutaten

2 Eier

60 ml lauwarme Milch

20 gr. Parmesan gerieben

10 gr. Margarine

80 gr. Magerquark

Salz, Pfeffer, Muskat

2 El Schalotten, feingewürfelt

1 Knoblauchzehe, feingewürfelt oder gehackt

1 El Pflanzenöl

400 gr. Blattspinat

Zubereitung

Die Eier mit Milch verrühren. Zusammen mit Parmesan und Margarine in den Quark einrühren. Mit den Gewürzen herzhaft abschmecken.

Schalotten und Knoblauch in Öl glasig dünsten, Spinat hinzugeben und 5 min. dünsten.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant würzen. Eine flache Auflaufform einfetten. Mit 2 Löffeln große ovale Spinat-Bällchen hineinsetzen und mit der Quarkcreme überziehen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius ca. 8 Minuten überbacken.

Reis ist eine passende Beilage dazu