

Ei mit indischem Spinat

[2 Portionen, 130 kcal]

Zutaten:

300g Blattspinat

1 Knoblauchzehe, gehackt oder gepresst

4 Eiweiß

2 Eigelb

1 Zwiebel, fein gewürfelt

1 Stück Ingwer, fein gehackt

50ml Gemüsebrühe

1 Prise Paprikapulver edelsüß

Kumin

1/2 TL Currypulver

Zubereitung:

1. Zwiebelwürfel, Knoblauch und Ingwer in einem Topf mit der Gemüsebrühe andünsten.
2. Mit Kumin, Paprika und Currypulver abschmecken.
3. Spinat dazugeben und langsam erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Eier verquirlen und in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten, salzen und pfeffern.
5. Spinat mit den Eiern servieren.