

FÜR KLEINKINDER & FAMILIE

Eier auf Spinatcouscous

Spinat ist reich an Eisen – von dem Kinder oft zu wenig bekommen.
In Kombination mit Vitamin-C-reichem Saft kann der Körper es besser aufnehmen

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit 35 Minuten

600 g TK-Rahmspinat-Minis • 1 EL Öl • 250 g Couscous • Salz • Pfeffer • frisch geriebene Muskatnuss • 4 Eier • 50 g • saure Sahne (10%)

1 Spinat-Minis in einen Topf auftauen lassen. Zwischendurch öfter umrühren.

2 Den Couscous mit dem Öl verkneten, zugeben und bei schwacher Hitze 5–10 Min. ziehen lassen.

Wenn nötig, noch etwas Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3 Währenddessen die Eier kernweich kochen, abschrecken und halbieren Spinat-Couscous mit Klecksen von saurer Sahne garnieren und die Eihälften darauf anrichten.

Variante Reste sofort kalt stellen und entweder mit Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl zu einem Salat verarbeiten. Oder kurz erhitzen und dann aufessen.



FÜR KLEINKINDER & FAMILIE

Gefüllte Eier

Kein Osterbrunch ohne Ostereier! Eine saftige Kräuterfüllung gibt ihnen hier einen ganz neuen Geschmack

Zutaten für 4 Stück

Zubereitungszeit 10 Minuten

1 Bund Basilikum • 1 Sardelle
• 1 EL Senf • 2 EL Olivenöl • 1 TL Weinessig • Eigelb von 4 halbierten Ostereiern • Salz • Pfeffer

1 Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und mit einer Sardelle, Senf, Olivenöl, Weinessig und Eigelben von 4 halbierten Ostereiern pürieren. Salzen, pfeffern und in die Eihälften füllen. ●



Unsere Expertin

Dagmar von Cramm sagt:

Eier sind echte Nährstoffbomben.

Neben hochwertigem Eiweiß liefern sie die Mineralstoffe Eisen und Zink sowie B-Vitamine, vor allem Vitamin B12. Übrigens befindet sich – entgegen aller Erwartungen – mehr Eiweiß im Eigelb als im Eiklar!

