

Sesamspinat mit Korianderkartoffeln und Rührei

Zutaten für 4 Portionen:

Kartoffeln: 1,2 kg Kartoffeln – 3-4 EL Bratöl – 1 EL Koriander – Salz – **Spinat:** 1,5 kg Blattspinat – 2 Knoblauchzehen – 2 walnussgroße Stücke Ingwer – 50 g Sesam – 2 EL Butter / Margarine – 1 EL Bratöl – 3 EL Sojasauce – **Rührei:** 6 Eier – Pfeffer – 1 TL Kurkuma – 100 ml Milch – 4 EL Sprudelwasser – 2 EL Butter / Margarine

Zubereitung:

- Für die Kartoffeln Ofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen
- Kartoffeln gut waschen und grob würfeln, in eine Auflaufform geben, Öl darüber träufeln und etwa 30 Minuten backen; dabei alle 10 Minuten umrühren
- Koriander in einer Pfanne ohne Fett anrösten und mit ½ TL Salz mischen; beiseite stellen
- Spinat waschen, etwas zerkleinern und grobe Stiele entfernen, dann trocken schleudern und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abgießen und beiseite stellen
- Knoblauch schälen und fein würfeln, Ingwer schälen und fein reiben
- Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseite stellen
- Butter oder Margarine und Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Ingwer kurz mit anschwitzen, Spinat zugeben, mit Sojasauce würzen, Sesam unterrühren und ggf. mit Salz abschmecken
- Für das Rührei Eier mit ½ TL Salz, Pfeffer und Kurkuma verquirlen und Milch unterrühren
- Butter oder Margarine in einer Pfanne zerlassen, Sprudel unter die Eiermasse rühren und sofort in die Pfanne gießen. Unter Rühren bei mittlerer Hitze stocken lassen
- Kartoffeln mit Koriander-Salz-Mischung würzen

Wir wünschen guten Appetit!

