

# Spinat mit Ei als Flammkuchen



## Zutaten:

Für 2 Personen

## Flammkuchen:

- 250 g Weizenmehl Typ 405
- 100 ml Wasser, lauwarm (40°C)
- 3,5 g Trockenhefe (1/2 Päckchen)
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz

## Belag

- 350-400g Tiefkühl-Spinat, gehackt
- 3/4 Becher saure Sahne
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 1 kl. Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 4 Eier
- etwas neutral schmeckendes Öl

## Zubereitung:

Backofen, wenn möglich, auf 300° C vorheizen sonst auf 250° C

Ich habe eine schnelle Variante für den Teig gewählt, dafür nehme ich Trockenhefe, die ich in 100 ml 40° C warmen Wasser auflöse.

Dann alle Zutaten in eine Rührschüssel geben, Hefeflüssigkeit zuletzt dazu und alles zusammen gut verkneten. Teig beiseite stellen.

Spinat auftauen - ich habe es in der Mikrowelle gemacht -, auf einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauchzehe und Zwiebel kleinschneiden.

Teig teilen, dünn ausrollen.

Saure Sahne auf jedem Teil gleichmäßig verstreichen.

Spinat, Zwiebel, Knoblauch und Gewürze miteinander vermischen.

Um die Stellen für die Eier freizulassen, habe ich Speiseringe aufgesetzt und drum herum den Spinat locker verteilt. Anschließend die Speiseringe entfernt.

In den Ofen auf der, 2. Schiene von unten, zunächst für 5 Minuten backen. Bei 250° C ein paar Minuten länger.

In der Zwischenzeit für die Eier 4 Speiseringe gut einölen, die Eier aufgeschlagen und auf 4 Tassen verteilen.

Den Flammkuchen nach ca. 5 Min. herausnehmen, er sollte noch nicht gebräunt sein. Speiseringe auf die markierten Stellen setzen und je ein Ei hinein geben.

Blech zurück in den Ofen. Wenn ihr mit 300° C backt die Temperatur auf 250° C reduzieren. Den Flammkuchen herausnehmen, wenn die Eier gestockt sind. Der Boden ist jetzt leicht gebräunt, die Eier sind noch weich.

Ringe vorsichtig von den Eiern entfernen. Ich musste ein dünnes Messer zu Hilfe nehmen um sie aus den Ringen zu lösen.

Vielleicht mögt Ihr noch ein paar Tomaten dazu, oder wie hier Snack-Tomaten.

Guten Appetit! 😊