

Pochierte Eier mit Knoblauchspinat auf Mandelmehl-Talern (niedriger glykämischer Index)

Proteinreiche pochierte Eier auf würzigem Blattspinat und goldenen Mandelmehl-Talern – ein blutzuckerfreundliches Frühstück, das dich den ganzen Morgen satt hält.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 15 min

Gesamt: 25 min

Portionen: 1

GL 1.7 / GI 18

Zutaten

For poaching große Eier aus Freilandhaltung

Low GI alternative to wheat flour fein gemahlenes blanchiertes Mandelmehl

Adds fiber and omega-3s to slow glucose absorption gemahlenes Leinsamenmehl

aluminiumfreies Backpulver

Healthy fat for sustained energy Olivenöl oder geschmolzenes Kokosöl

For binding almond rounds großes Eiweiß

Rich in magnesium for insulin sensitivity frischer Babyspinat oder aufgetauter TK-Spinat

frischer Schnittlauch, fein gehackt, oder getrockneter Schnittlauch

Contains alliin for glucose moderation kleine Knoblauchzehen, fein gehackt

For cooking spinach Butter oder Ghee

For poaching water weißer Essig oder Apfelessig

To taste Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Optional pinch for spinach Muskatnuss

Anleitung

Step 1

Heize deinen Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vor und lege ein kleines Backblech mit Backpapier aus. So kleben deine Mandelfladen nicht fest und bekommen eine gleichmäßig goldene Kruste.

Step 2

Vermische in einer mittelgroßen Schüssel das Mandelmehl, Leinsamenmehl, Backpulver und eine kleine Prise Meersalz. Schlage in einer separaten kleinen Schüssel das Eiweiß mit einer Gabel kräftig auf, bis es schaumig wird und etwas an Volumen zunimmt. Gieße das schaumige Eiweiß und das Olivenöl zur trockenen Mischung und rühre mit einem Teigschaber, bis ein zusammenhängender, leicht klebriger Teig entsteht.

Step 3

Teile den Mandelteig in 2 oder 3 gleich große Portionen. Forme mit angefeuchteten Händen (damit nichts klebt) aus jeder Portion eine flache Scheibe von etwa 1 Zentimeter Dicke und 8-10 Zentimeter Durchmesser. Lege die Fladen mit etwas Abstand auf dein vorbereitetes Backblech und backe sie 12-15 Minuten, bis sie goldbraun sind und sich beim sanften Drücken fest anfühlen. Nimm sie aus dem Ofen und lass sie auf dem Blech ruhen, während du die restlichen Komponenten zubereitest.

Step 4

Fülle einen mittelgroßen Topf etwa 8 Zentimeter hoch mit Wasser und stelle ihn bei mittlerer bis hoher Hitze auf den Herd. Gib den Essig und eine Prise Salz hinzu und bringe das Wasser zum sanften Köcheln, bei dem gerade kleine Bläschen an die Oberfläche steigen – vermeide sprudelndes Kochen, da sonst die Eier auseinanderfallen. Während das Wasser erhitzt, schlage jedes Ei in eine eigene kleine Tasse oder Schälchen, damit du es leichter ins Wasser gleiten lassen kannst.

rezept-das-essen.com/recipes/pochierte-eier-mit-knoblauchspinat-auf-mandelmehl-talern

Step 5

Erhitze die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze, bis sie geschmolzen ist und zu schäumen beginnt. Gib den gehackten Knoblauch dazu und brate ihn 30-40 Sekunden unter ständigem Rühren, bis er duftet, aber nicht braun wird. Gib sofort den gesamten Spinat in die Pfanne (es wirkt nach viel, aber er fällt stark zusammen). Wende und brate ihn 2-3 Minuten, bis er vollständig zusammengefallen und weich ist. Würze großzügig mit Salz, Pfeffer und einer winzigen Prise Muskatnuss, falls du sie verwendest. Nimm die Pfanne vom Herd und decke sie ab, damit der Spinat warm bleibt.

Step 6

Erzeuge mit einem Löffel eine sanfte Strudelbewegung im köchelnden Pochierwasser, indem du in eine Richtung rührst. Während sich das Wasser noch dreht, lass das erste Ei vorsichtig aus der Tasse in die Mitte des Strudels gleiten – das hilft dem Eiweiß, sich ordentlich um das Eigelb zu legen. Warte 30 Sekunden und wiederhole den Vorgang mit dem zweiten Ei. Pochiere die Eier ungestört 3-4 Minuten für weiche, flüssige Eigelbe oder bis zu 6 Minuten für festere Eigelbe. Hebe jedes Ei mit einer Schaumkelle heraus und lass es kurz auf Küchenpapier abtropfen.

Step 7

Richte die warmen Mandelfladen auf deinem Teller an. Verteile den Knoblauchspinat gleichmäßig auf die Fladen und forme daraus eine nestähnliche Mulde auf jedem. Setze vorsichtig ein pochiertes Ei auf jeden mit Spinat belegten Fladen, ohne das empfindliche Eigelb zu beschädigen.

Step 8

Streue zum Schluss den frischen oder getrockneten Schnittlauch über die Eier und gib bei Bedarf noch etwas frisch gemahlene schwarzen Pfeffer darüber. Serviere sofort, solange alles warm ist und die Eigelbe noch herrlich flüssig sind. Für eine optimale Blutzuckerkontrolle iss diese Mahlzeit bewusst und beginne mit dem Spinat und den Eiern, bevor du die Mandelfladen isst.