

# Frische Wachteln mit Spinat & Ei

4-Personen

---

## Zutaten:

4	-	frische Wachteln (auch Tiefgekühlt erhältlich)
4	-	frische Wachteleier
4	-	Portionen Spinat
etwas	-	Senf
etwas	-	Geflügelwürze
etwas	-	Bratbutter
etwas	-	Zwiebel fein gehackt
etwas	-	Knoblauch fein gehackt
etwas	-	Pfeffer
etwas	-	Salz

## Zubereitung:

Die Wachteln mit Senf einstreichen und würzen mit einer Würzmischung für Geflügel. Damit sie eine bessere Form erhalten mit einer Backschnur binden.

Ofen auf 180-Grad vorheizen.

Wachteln in eine Gratinform legen und mit Öl bestreichen, damit sie etwas Farbe bekommen. Die Wachteln etwa 30-Minuten bei 180-Grad braten, zur Halbzeit, wenn sie Farbe angenommen haben, im Backgefäß wenden. Allenfalls nochmals etwas mit Öl bestreichen.

Man kann sie als ganzes servieren oder mit einer Geflügelschere halbieren, es füllt so den Teller etwas besser aus.

In der Zwischenzeit den Spinat rüsten, waschen. In der Bratbutter die Zwiebel anziehen und nach belieben etwas Knoblauch beifügen. Spinat beifügen und weichkochen, würzen, abschmecken und etwas auspressen. Es soll keine Flüssigkeit auf den Teller.

Wachtelei mit einem Messer aufbrechen und braten zu einem Spiegelei.

Alles auf vorgewärmte Teller anrichten, das Spiegelei wird auf den Spinat gelegt.