



Ostern: Croque mit Ei & Wildkräutersalat

und einem leckeren Feigendressing



ca. 30min



2 Personen

Was wäre Ostern ohne Eier? Zwar nicht hübsch bunt bemalt, aber dafür lecker in der Pfanne zu Spiegeleiern gebraten, servieren wir das österreichische Must-Have heute nebst cremiger Béchamelsauce, fruchtigen Tomaten und schmelzigem Käse im knusprigen Croque. Dazu gibt's einen feinen Salat mit wilden Kräutern und einem delikaten Feigendressing, das einen herrlich süßen Kontrast zu den herzhaften Croques darstellt. Frohes Fest!

Was du von uns bekommst

- 50g getrocknete Feigen
- 250ml Milch ⁷
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Päckchen gemahlene Muskatnuss
- 2 Tomaten
- 1 Packung veganes Toastbrot ¹
- 100g alter Gouda, gerieben ⁷
- 25g Sonnenblumenkerne
- 2 Bio-Eier ³
- 50g Wildkräutersalat

Was du zu Hause benötigst

- 25g Butter ⁷
- 30g Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenwaage
- Messbecher
- Schneebesen

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 925kcal, Fett 54.4g,
Kohlenhydrate 69.5g, Eiweiß 37.4g



1. Mehlschwitze zubereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Feigen** mit 50ml heißem Wasser in einen hohen Behälter geben und beiseitestellen. 25g Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer bis niedriger Hitze schmelzen, dann 30g Mehl zugeben und 1-2Min. einrühren, bis die Mehlschwitze leicht schaumig, aber nicht angebräunt ist.



4. Kerne anrösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Bechamelsauce kochen

Nach und nach die **Milch** angießen, dabei stetig rühren, um Klümpchen zu vermeiden. Die **Milch** bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 4Min. köcheln, bis die **Sauce** eingedickt ist. Den Topf vom Herd nehmen, die **Béchamelsauce** mit dem **Senf** und **1 Prise Muskatnuss** würzen, dann mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Muskatnuss** verfeinern. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden.



5. Spiegeleier braten

In derselben Pfanne 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen und in 3-4Min. zu **Spiegeleiern** braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer möchte, dass auch das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel.



3. Croques backen

Die **Toastbrote** dick mit der **Béchamelsauce** bestreichen, dann **2 Brote** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit den **Tomaten** sowie der **1/2 des Käses** belegen. Die **übrigen Brote** mit der **Sauce** nach oben darüber legen und mit dem **restlichen Käse** bestreuen. Die **Croques** im Ofen 8-10Min. backen, bis der **Käse** goldbraun ist und Blasen wirft.



6. Dressing zubereiten

Die **1/2 der Feigen** mit einer Gabel aus dem Behälter nehmen. Die **restlichen Feigen**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig und 1 Prise Salz mit einem Stabmixer pürieren und mit dem **Wildkräutersalat**, den **Feigen** und **ggf. übrigen, klein geschnittenen Tomaten** vermengen. Die **Sonnenblumenkerne** darüberstreuen. Die **Croques** mit den **Spiegeleiern** belegen und den **Salat** dazu servieren.