



Ostern: Croque mit Ei & Wildkräutersalat

und einem leckeren Feigendressing



ca. 30min



3-4 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!

- 100g getrocknete Feigen
- 250ml Milch ⁷
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Päckchen gemahlene Muskatnuss
- 3 Tomaten
- 2 Packungen veganes Toastbrot ¹
- 200g alter Gouda, gerieben ⁷
- 50g Sonnenblumenkerne
- 4 Bio-Eier ³
- 100g Wildkräutersalat

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

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

Energie 803kcal, Fett 47.1g,
Kohlenhydrate 58.4g, Eiweiß 33.8g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Feigen** mit 100ml 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.



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



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.



In derselben Pfanne 2EL 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.



Die **Toastbrote** dick mit der **Béchamelsauce** bestreichen, dann **4 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.



Die **1/2 der Feigen** mit einer Gabel aus dem Behälter nehmen. Die **restlichen Feigen**, 2EL Olivenöl, 2EL Essig und 2 Prisen 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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning