



Pochiertes Ei auf grünen Linsen

mit Spinat, dazu Pastinakenpommes



30-40min



3-4 Personen

Mmmh, hier bleibt garantiert nichts übrig! Zu delikaten grünen Linsen mit Karotten und Sellerie gibt es köstliche Pastinakenpommes aus dem Ofen und ein cremiges Pesto aus Schnittlauch, Petersilie, Käse, Mandeln und Limette. Die Krönung on top: ein weiches pochiertes Ei.

- 400g grüne Linsen
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie ⁹
- 3 Pastinaken
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 200g Babyspinat
- 1 unbehandelte Limette
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 50g Mandelblättchen ¹⁵
- 4 Bio-Eier ³

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Schaumkelle
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 782kcal, Fett 27.9g,
Kohlenhydrate 82.7g, Eiweiß 41.3g



4. Linsengemüse braten

2. Pastinaken schneiden

5. Pesto zubereiten

3. Pastinaken rösten

6. Eier pochieren

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(c50c8b7b2cc2cf9ff925edec0ee94c0d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8bed43dc33ecdde61e2f76c8f5517125_img.jpg\)](#) [!\[\]\(047f882704cdc566325d0a83645d692e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4f39bb1f5d124de68e2d5e309adc07d7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9956dc689101f4d2cd02413c5e727ccb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f293f70caa7f2c4cb2f08341cb68c804_img.jpg\)](#) [!\[\]\(889c96933eab7e124704cd0811cfce2f_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**