



RS Pochiertes Ei auf Beluga-Linsen

mit Spinat, dazu Pastinakenpommes



30-40min



3-4 Personen

Mmmh, hier bleibt garantiert nichts übrig! Zu delikaten Beluga-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 pochirtes Ei.

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

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 722kcal, Fett 28.5g,
Kohlenhydrate 65.8g, Eiweiß 37.8g



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. **#marleyspooning**