



RS Pochiertes Ei auf Beluga-Linsen

mit Spinat, dazu Pastinakenpommes



30-40min



2 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.

- 200g Beluga-Linsen
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ¹
- 2 Pastinaken
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 Stückchen Hartkäse ^{2,3}
- 100g Babyspinat
- 1 unbehandelte Limette
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 25g Mandelblättchen ⁴
- 2 Bio-Eier ²

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 833kcal, Fett 37.5g,
Kohlenhydrate 72.4g, Eiweiß 39.0g



4. Linsengemüse braten



5. Pesto zubereiten

3. Pastinaken rösten

6. Eier pochieren

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(cf531ed27e91483460120fcc057b3901_img.jpg\)](#) [!\[\]\(34fde9b7c74442c0438f550a41236260_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f3ffd03e145adb5d0f6f54d9f4fb82fd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1512695720264d2aab11e6ec2cb67c0e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d06e0e0a5ce4085deb80bf730d27022b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6c9aeb30cbfe3eb949d668eaafd2ff33_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f74c242d3b0eaa1097039d595582d93a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(40255fb941a91b1516376d43cd190a29_img.jpg\)](#) [!\[\]\(349efc6f34488c5434e21213fbc143b8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ca669f64ad5521965e11c44a7802b790_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c05b043d97cb3916e418beb393eafdbc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(382fd2eff0a35730347ceb6173412d07_img.jpg\)](#) [!\[\]\(46f3fa8d148502e5d15065ec61ed80d3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(404439aa86e3703ac5ed29a6800f34c7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4dea5001fc2b16d6c6a1e20b8030ac82_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f9653665ef5b4551e4c1b7e41809e601_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e41a4d5d836b4288942784de62b6b7b4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(278d98a6fbfbd17974af46ca9e877db2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(07841c3c2ae818ac6bdd3ec5be6c7407_img.jpg\)](#) [!\[\]\(097209fb61b42fb2569888dd042e1e5f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(12ff22ae05ab87acd538746b21ad6ff7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5af0a86f8d1b1c682c45183f13df4323_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d8b3cbdc352704ca7095a9f34c61740f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(68ba38b6498b64fdbf15f66498caa272_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5dea475942875f29d6a4b6c4c83697dd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(debf04d5cb37fe04738630ddd3de7e34_img.jpg\)](#) [!\[\]\(99aba3ae5c0541400a9dcc2b1ee84f49_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0259bd2da3da256520ab4f7326658d83_img.jpg\)](#) [!\[\]\(85279028f770e98f6f12e38c5a7ecae3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e2c42360303667acad1603e95e82362e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(deb59e7882b4510133e17575e53ec412_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c801f5f34c32778dba0f67d05c28a46c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bca94b98a8b063d1ff4bdf6885c33246_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3e38a2b21e63a57fcfd70495a64ad2b2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e07c9f2a3764c40b8cb1d44466c81be1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5842de97984f181d0cb7f771f54faa04_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c511735436a8879ef7058ab4002025e8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(23aafff9c84b53c5466f0294f2063328_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9f16d4e0dfb94470707db6f5bdccd12b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ef34f923000cc496328f765bf15a6fce_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0b5f94ecafd705787d64e34edc354627_img.jpg\)](#) [!\[\]\(393865171f9446eed9340762a4b5fb5f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e64c55fac1ed5bcbf57c00d14e1dff52_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d734bb1a992ee69bd0f14b9703e3609d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(27aab0256f4c66bac2c9862fd7c21d2f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(13d95d2324fff20eea729205208b1374_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0ac3255312bc44d3f07fda930bde33fb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c6c27772268e705ea36cbba6f04aeb88_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d7fa6e9d5bcbbfc8cacef54f71e2b8d6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d62e1f888f866848a03ea46f95e5665c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1a78e1104823397b5c081a6b4b8697e5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d3134209866a72735b997c3addc7cefc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3e49c7d67e9352ca1c9afb1476524d7d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(202e001307c9c36a249b033bba005eb0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e4c8f89da39e482b1ac8e54a68759ded_img.jpg\)](#) [!\[\]\(72e380db6634bf07413947f4330c2a21_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9dd2d304850a1f03d6a46d13f93b4b49_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a37083661dc54886e30e51f1adc9f830_img.jpg\)](#) [!\[\]\(20d18532ed53357f28f1f47885e9a5a6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(dcfa2a5e9d6f6e208a96bc8128513941_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7b740f36d1502ba06bfa64512e4a2936_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bc6dac8080cd53875dfd9bc93aa6555a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(dfd994a9455cea07ef363ebf2863491d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(603c0fc840bcbd667520d2679ebde5bc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3831cf10837058cf2b567f5de1b36951_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0086fc0065f26b7a4cd8101f58b29c76_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a7f200ff6af6f6a8a61a6f15305a5a3a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4c32c2f917d432f489b565f88d959a18_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6294c47ff8724a79a92e8d2d68b1a993_img.jpg\)](#) [!\[\]\(287d9fc013974d84eb0c665f87dc7289_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d73b77b9f5d3b2f52610a393fcb28341_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6413efe84d7d90a37ef00a8dae557b47_img.jpg\)](#) [!\[\]\(80c5c4c6e965907f7baa2c580538c257_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0e4a471142b75e895bff1d51540e819d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(07ae08d28ad84fcf90a5f6aad499cb28_img.jpg\)](#) [!\[\]\(225dcdd15ea18a12f893dcf3e11dbf34_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cf0fd07994de8894b4affdf005e30895_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9783a34d583819b91c9559756ebfd88e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c94070a3846d2203dfea2f117326a038_img.jpg\)](#) [!\[\]\(155b90d0e7945d29feba83e123a4ed34_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a076af2c3c82c506440ba8ede58bd60b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5530c17993f112fc9241038cf285a6e5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c443265eb9c18a61a05df9480a195631_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2d70979cefe855606f0f29a9af182e94_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9aa6ca01dc302e3dc4fa053adcc81bec_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f2837fa80b7da2f4c71df49129baae46_img.jpg\)](#) [!\[\]\(60f3876f512d37aaa511e6cf4b52548f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8ea91bba558d2b4a95081cd703e68adc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b5cd111ee2ca319071fe8d6a8f18541b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b8e630f9df615ff41cc9de4d2fecf045_img.jpg\)](#) [!\[\]\(66171f273468e29f0cfce9729a762fde_img.jpg\)](#) [!\[\]\(54a487d8e554b5c21d052014a41dae03_img.jpg\)](#) [!\[\]\(48652784aa5abe2427250fbffe65c94c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(fb9fdf204114bbc306b81e9e22b65432_img.jpg\)](#) [!\[\]\(16c698e7563527cdb88c41647ded7377_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0e3196da0a67579e4f907f2845dc4fac_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ee22d3f66c7fb4ff87ec1affdd6411fc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(51c2af36c5bb84df2a4ce09afa265eb8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6b4e98579759d460608459482affb1a5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b319bab1cf00473910f9326bf86bd649_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f65bd3e7952fd097e66e3681d15eacdd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(311b1606d0a84a3f8246ab1d39c93c20_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4ad83558198c1e1767cb9929256fc08c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bdcba8cf89fd5f7e6ea447efbe658382_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4465deca6cfc1f9b2509fd78343dcf38_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7987232c6eec5f37cade1a30d7a1e50f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3c122fadbfd502d0eaedaec151a5f86c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(07239fc8b0bce6079233b03dbddede10_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e59d660ea03968e49840e513c76bee0c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d47947c07631ec9a87cb64e121c8ded8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(dfc1e4efce25fb0e7ef6b07eeaa3f00f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8f9077802a429425eb8e3d0ed85bd9b3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f78e28eaed51f3f3d75ccfb0509e1817_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c977fcd959953e55f16e7a5aaed12e66_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8da6e78a1935e1d7755a25e97873545e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ed945cbfc2845f2edf18dc70ecead0a2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(29c22536808164d3e6e8b386e6a2cf6b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4fe29784789a4ba0bdf7db4772480c4c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5ab50a5221e9838d75f30e3183cf3058_img.jpg\)](#) [!\[\]\(20314e60f34acc26c164d7873afbaa9e_img.jpg\)</](#)