



Croque mit Ei und Wildkräutersalat

mit einem leckeren Feigendressing



ca. 30min



3-4 Personen

Croque Monsieur, ein in Béchamelsauce und schmelzendem Käse ausgebratenes Sandwich, schmeckt unseren französischen Nachbarn zu jeder Tages- und Nachtzeit. Noch verlockender macht sich der Croque allerdings als Madame: Mit einem leckeren Spiegelei präsentiert er sich très chic auf deinem Teller. Ein feiner Salat mit wilden Kräutern und delikatem Feigendressing huldigt dieser Schönheit auf süßlich herbe Weise.

- 100g getrocknete Feigen
- 500ml H-Vollmilch ⁷
- 1 Päckchen gemahlene Muskatnuss
- 3 Tomaten
- 2 Packungen veganes Toastbrot ¹
- 200g junger Gouda, gerieben ⁷
- 50g Sonnenblumenkerne
- 4 Bio-Eier ³
- 100g Wildkräutersalat

- 25g Butter ⁷
- 30g Weizenmehl ¹
- 2EL körniger Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 854kcal, Fett 51.5g,
Kohlenhydrate 61.4g, Eiweiß 34.0g



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 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Nach und nach **250ml Milch** angießen, dabei stetig rühren, um Klümpchen zu vermeiden. Bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 4Min. köcheln, bis die **Sauce** eingedickt ist. Den Topf vom Herd nehmen, die **Béchamelsauce** mit 2EL körnigem 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 **½ 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.



Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**