



Croque mit Ei und Wildkräutersalat

mit einem leckeren Feigendressing



ca. 30min



2 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.

Was du von uns bekommst

- 50g getrocknete Feigen
- 500ml H-Vollmilch ⁷
- 1 Päckchen gemahlene Muskatnuss
- 2 Tomaten
- 1 Packung veganes Toastbrot ¹
- 100g junger Gouda, gerieben ⁷
- 25g Sonnenblumenkerne
- 2 Bio-Eier ³
- 50g Wildkräutersalat

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

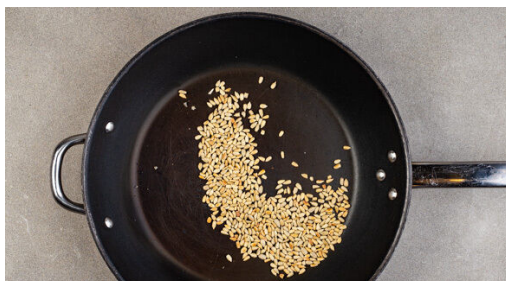
Nährwertangaben pro Portion

Energie 950kcal, Fett 57.9g, Kohlenhydrate 69.5g, Eiweiß 35.6g



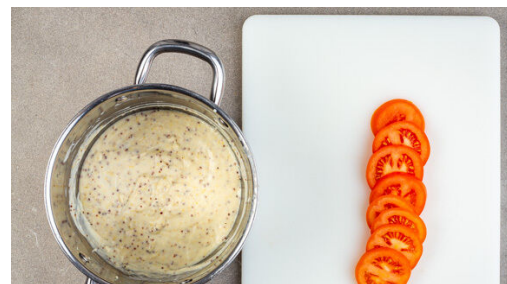
1. Mehlschwitze zubereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Feigen** mit 50ml 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.



4. Kerne anrösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer mittelgroßen 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.



2. Bechamelsauce kochen

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.



5. Spiegeleier braten

In derselben Pfanne 1EL 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.



3. Croques backen

Die **Toastbrote** dick mit der **Béchamelsauce** bestreichen, dann **2 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.



6. Dressing zubereiten

Die **½ der Feigen** mit einer Gabel aus dem Behälter nehmen. Die **restlichen Feigen**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig und 1 Prise 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.