



Pochiertes Ei auf Linsen

mit Spinat, dazu Pastinakenpommes



30-40min



2 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 pochierte Ei.

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ⁹
- 150g grüne Linsen
- 2 Pastinaken
- 1 Päckchen Hähnchen-Gewürzmischung
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Packung Babyspinat
- 1 unbehandelte Limette
- 20g frische Petersilie & Schnittlauch
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 2 Eier ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Eier (3), Milch (7), Sellerie (9), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 659.0kcal, Fett 24.3g, Eiweiß 33.8g, Kohlenhydrate 65.1g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotte** schälen und in feine Scheiben schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Die **Linsen** mit ca. 2L Wasser in einen mittelgroßen Topf geben, bei starker Hitze aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze in 25-30Min. gar kochen.



4. Linsengemüse braten

Die **Karotten** und den **Sellerie** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1/2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **gekochten Linsen** in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und hinzugeben, dann den **Spinat** unterheben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und der **restlichen Gewürzmischung** abschmecken.



2. Pastinaken schneiden

Inzwischen die **Pastinaken** schälen und quer halbieren. Die **dünneren Hälften** längs halbieren, die **dickeren Hälften** jeweils in **4 pommesartige Stifte** schneiden.



3. Pastinaken rösten

Die **Pastinakenstücke** mit 1/2EL Olivenöl, ca. der **1/2 der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 15-25Min. im Ofen rösten, bis die **Pastinaken** leicht gebräunt und gar sind. Währenddessen den **Käse** fein reiben.



5. Pesto zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Schnittlauch** in grobe Röllchen schneiden, die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Kräuter** mit dem **Limettenabrieb**, der **1/2 des Limettensaftes**, dem **Käse**, den **Mandeln**, 1EL Olivenöl, 3-4EL Wasser sowie Salz und Pfeffer pürieren. Bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen.



6. Eier pochieren

In dem Topf erneut ausreichend Wasser mit 4-5EL Essig aufkochen, dann die Hitze reduzieren. Die **Eier** einzeln aufschlagen und in das Wasser geben. Ca. 3Min. pochieren, bis das **Eiweiß** fest und das **Eigelb** noch flüssig ist. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenkrepp legen. Die **Linsen** mit den **Pastinaken**, den **Eiern** und dem **Pesto** anrichten und servieren.