MARLEY SPOON

Eggs Benedict

mit Avocado und Wildkräutersalat

ca. 30min 2 Personen

Eggs Benedict ist ein Frühstücks- oder Brunchgericht aus den USA, für das pochiertes Ei mit Sauce Hollandaise auf getoastetem Brot serviert wird. Ganz klassisch gehört auch noch Schinken oder Speck dazu, aber in unserer vegetarischen Variante sorgen Avocado und Spinat für das gewisse Extra. Als passende Begleitung gibt es einen frisch-würzigen Salat mit Wildkräutern und einem aromatischen Basilikumdressing. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 10g Schnittlauch
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Babyspinat
- 2 Burgerbrötchen [2]
- 100g Bio-Hollandaise klassische Art
- 2 Bio-Eier [1]
- 1 Avocado
- 1 Päckchen Basilikumcreme
- 50g Wildkräutersalat

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter [3]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- mittelgroßer Topf
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Schaumkelle

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

Allergene
Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 702kcal, Fett 60.6g, Kohlenhydrate 27.0g, Eiweiß 14.5g

1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.

2. Spinat garen

1EL Butter in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Den **Knoblauch** hinzugeben und ca. 30Sek. anbraten, dann den **Spinat** ggf. portionsweise zugeben und zusammenfallen lassen. **1EL Zitronensaft** und je 1 Prise Salz und Pfeffer unterrühren, abschmecken und ggf. mit mehr Salz und Pfeffer nachwürzen. Vom Herd nehmen und abgedeckt beiseitestellen.

3. Brötchen toasten

1 Brötchen aufschneiden und mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen in 4–5Min. goldbraun toasten. Inzwischen in einem kleinen Topf Wasser für die **Hollandaise** zum Kochen bringen. **Tipp:** Das **übrige Brötchen** kann für eine andere Verwendung eingefroren werden.

4. Eier pochieren

In einem zweiten mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** mit 1EL hellem 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.

5. Sauce erhitzen

Die **Hollandaise-Päckchen** in das kochende Wasser geben und 3–4Min. erhitzen. Inzwischen die **Avocado** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden.

6. Dressing zubereiten

Die **Basilikumcreme** mit 1EL Olivenöl, **1–2EL Zitronensaft**, **½TL Zitronenschale** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren, dann mit dem **Salat** vermengen. Die **Brötchen** mit dem **Spinat**, der **Avocado** und dem **Ei** belegen. Mit der **Hollandaise** bedecken, mit dem **Schnittlauch** und 1 Prise Pfeffer garnieren und mit dem **Salat** servieren.

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**