



## Eggs Benedict mit Räucherlachs

mit Avocado und Wildkräutersalat



ca. 30min



3-4 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 gehör auch noch Schinken oder Speck dazu, aber in unserer Variante sorgen heute feiner Räucherlachs, 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

- 2 Knoblauchzehen
- 20g Schnittlauch
- 2 unbehandelte Zitronen
- 200g Babyspinat
- 2 Burgerbrötchen <sup>3</sup>
- 200g Bio-Hollandaise klassische Art
- 4 Bio-Eier <sup>1</sup>
- 2 Avocados
- 2 Pck. Basilikumcreme
- 100g Wildkräutersalat
- 200g ASC-Räucherlachs <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter <sup>4</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Töpfe
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Schaumkelle

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

## Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Milch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 770kcal, Fett 64.0g, Kohlenhydrate 27.0g, Eiweiß 23.9g



### 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 **Zitronen** 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. **1-2EL Zitronensaft** und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer unterrühren, probieren und ggf. mit mehr Salz und Pfeffer nachwürzen. Vom Herd nehmen und abgedeckt beiseitestellen.



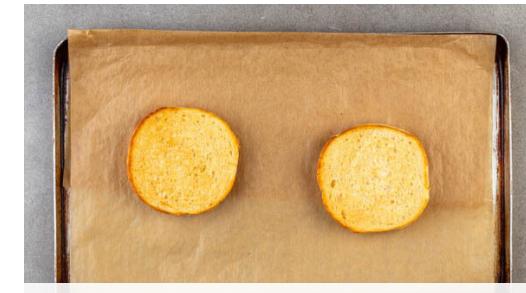
### 4. Eier pochieren

In einem dritten 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 **Avocados** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden.



### 3. Brötchen toasten

Die **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 zweiten mittelgroßen Topf Wasser für die **Hollandaise** zum Kochen bringen.



### 6. Dressing zubereiten

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