



Ei auf Zucchini-Linsen-Gemüse

mit Greeksauce und Paprikasalat



30-40min



2 Personen

Bevor wir einen Eiertanz aufführen, kommen hier unsere Darsteller: Süßkartoffeln, Linsen und Zucchini geben als pikant gewürztes Ofengemüse eine sehr solide Komparsenrolle für den Star dieser Show ab. Cremige Greeksauce und ein gelber Paprikasalat sorgen für die passende Unterstreichung des großen Auftritts. Und nun aufgepasst: Hier kommt das Ei, das mit seinem wachsweißen Gelb deinen Teller zum Leuchten bringt! Bravo!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Violife Greek White
- 1 Dose Bio-Linsen
- 1 Paprika

Was du zu Hause benötigst

- 45ml Milch ²
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 623kcal, Fett 32.9g, Kohlenhydrate 54.6g, Eiweiß 23.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** ggf. schälen, längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zucchini** ebenfalls längs halbieren und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in 4 Spalten schneiden. Die **Tomate** ebenfalls in 4 Spalten schneiden.



4. Linsen mitbacken

Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Nach 10-12Min. Backzeit das **Gemüse** mit den **Linsen** auf dem Backblech vermengen und weitere 8-10Min. backen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind.



2. Gemüse backen

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 10-12Min. backen.



5. Eier kochen

Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie ca. 2Min. länger. Die **Eier** in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und schälen.



3. Greeksauce zubereiten

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Zitronenschale** fein abreiben, die **Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob schneiden. Die **½ des Greek White** zerkleinern, in einem hohen Gefäß mit dem **Knoblauch**, 45ml Milch und 1TL hellem Essig cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat zubereiten

2TL Olivenöl und 2TL hellen Essig mit 1TL Honig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Paprika** vierteln, entkernen und grob würfeln, dann mit dem **Dressing** vermengen. Die **Eier** längs halbieren. Das **Zucchini-Linsen-Gemüse** auf Teller verteilen, den **Paprikasalat** mit den **Eiern** darauf anrichten. Mit der **Greeksauce** beträufeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.