



Eggs Benedict mit Räucherlachs

und zweierlei Babyspinat



ca. 30min



2 Personen

Eggs Benedict ist ein Frühstücks- oder Brunchgericht aus den USA, für das pochierte Ei mit Sauce Hollandaise auf getoastetem Brot serviert wird. Üblicherweise gehört auch noch Schinken oder Speck dazu, wir finden den Klassiker mit feinem Räucherlachs und zweierlei Babyspinat mindestens ebenso überzeugend. Mmmh, so darf der Tag immer beginnen!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 10g Schnittlauch
- 200g Babyspinat
- 2 Burgerbrötchen ³
- 100g Bio-Hollandaise klassische Art
- 2 Bio-Eier ¹
- 100g ASC-Räucherlachs ²

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ⁴
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁵
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- Knoblauchpresse
- 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), Schwefeldioxid und Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 655kcal, Fett 52.7g, Kohlenhydrate 20.8g, Eiweiß 23.1g



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.



2. Spinat garen

1EL Butter in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Den **Knoblauch** hinzugeben und ca. 30Sek. anbraten, dann die **½ des Spinats** ggf. portionsweise zugeben und zusammenfallen lassen. Je 1 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 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.



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.



5. Sauce erhitzen

Das **Hollandaise-Päckchen** in das kochende Wasser geben und 3-4Min. erhitzen.



6. Dressing zubereiten

1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Den **übrigen Spinat** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Brötchenhälften** mit dem **gegartem Spinat**, dem **Lachs** und dem **Ei** belegen. Mit der **Hollandaise** bedecken, mit dem **Schnittlauch** und 1 Prise Pfeffer garnieren und mit dem **Spinatsalat** servieren.