



Eggs Benedict mit Räucherlachs

und zweierlei Babyspinat



ca. 30min



3-4 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
- 400g Babyspinat
- 2 Burgerbrötchen ³
- 200g Bio-Hollandaise klassische Art
- 4 Bio-Eier ¹
- 200g 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
- 2 mittelgroße Töpfe
- 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 625kcal, Fett 49.8g, Kohlenhydrate 20.2g, Eiweiß 22.9g



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.



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 kräftige Prise Salz und Pfeffer unterrühren, probieren und ggf. mit mehr Salz und Pfeffer nachwürzen. Vom Herd nehmen und abgedeckt beiseitestellen.



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.



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.



6. Dressing zubereiten

2EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig und je 1 kräftigen 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.