



## Arme Ritter mit Speck

dazu gebratene Äpfel und Feldsalat



20-30min



4 Portionen

Schon die Gebrüder Grimm haben das Gericht erwähnt, aber auch im Römischen Reich war das in Eiercreme gewendete und ausgebackene Brot beliebt. Ein echter Klassiker, der droht, in Vergessenheit zu geraten. Nicht mit uns! Für diese köstliche Variante bereitest du zusätzlich noch knusprige Baconscheiben, gebratene Apfelspalten und einen delikaten Feldsalat mit cremigem Dressing zu.



## Was du von uns bekommst

- 2 Baguettebrötchen <sup>2</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 Bio-Eier <sup>1</sup>
- 2 Becher Crème fraîche <sup>3</sup>
- 2 Pck. Baconscheiben
- 100g Feldsalat
- 2 Äpfel
- 2 Pck. Ahornsirup

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Schneebesen
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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 730kcal, Fett 48.9g, Kohlenhydrate 53.5g, Eiweiß 20.9g



### 1. Brötchen schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Brötchen** in ca. 2cm dünne Scheiben schneiden.



### 2. Brötchen einweichen

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Eier** mit einem Schneebesen verquirlen. Ca. **⅔ der Crème fraîche** unterrühren und die **Eiercreme** mit Salz und Pfeffer sowie etwas **Zitronenschale** würzen. Ggf. etwas Wasser hinzugeben. Die **Eiercreme** in eine Auflaufform gießen, die **Brötchenscheiben** darin wenden und ca. 10Min. einweichen.



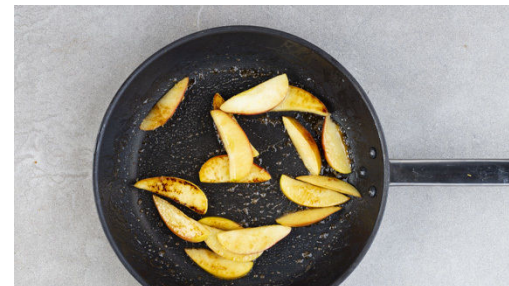
### 3. Speck backen

Den **Speck** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 12-15Min. im Ofen kross backen.



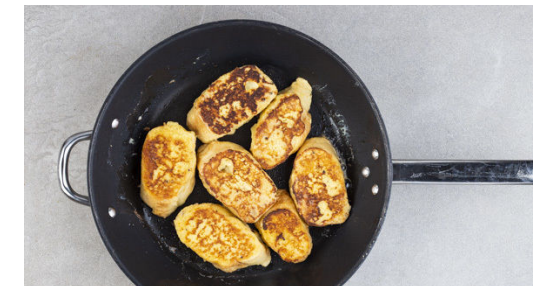
### 4. Dressing anrühren

Die **restliche Crème fraîche** mit **1-2EL Zitronensaft**, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Zucker zu einem **Dressing** verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann mehr **Zitronensaft** und Zucker verwenden. Das **Dressing** kurz vor dem Servieren mit dem **Salat** vermengen.



### 5. Äpfel braten

Die **Äpfel** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Apfelscheiben** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Dann den **Ahornsirup** und nach Geschmack noch etwas **Zitronenschale** dazugeben.



### 6. Arme Ritter ausbacken

Die **Brötchenscheiben** in einer großen Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten ca. 2Min. goldgelb ausbacken. Die **Armen Ritter** mit den **Äpfeln**, dem **Speck** und dem **Salat** anrichten und servieren.