



Pochiertes Ei auf Beluga-Linsen

mit Spinat, dazu Pastinakenpommes

30-40min 2 Portionen

Mmmh, hier bleibt garantiert nichts übrig! Zu delikaten Beluga-Linsen mit Karotten und Sellerie gibt es köstliche Pastinakenpommes aus dem Ofen und ein cremiges Pesto aus Schnittlauch, Petersilie, Käse, Mandeln und Limette. Die Krönung on top: ein weiches pochiertes Ei.

Was du von uns bekommst

- 200g Beluga-Linsen
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie¹
- 2 Pastinaken
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 unbehandelte Limette
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt³
- 25g Mandelblättchen⁴
- 2 Bio-Eier²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Schaumkelle
- Sparschäl器
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 833kcal, Fett 37.5g, Kohlenhydrate 72.4g, Eiweiß 39.0g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Linsen** mit 1L Wasser in einen mittelgroßen Topf geben, bei starker Hitze aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze in 18-20Min. gar kochen. Die **Karotte** schälen und in feine Scheiben schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls in feine Scheiben schneiden.



4. Linsengemüse braten

Die **Karotten** und den **Sellerie** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **gekochten Linsen** in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und hinzugeben, dann den **Spinat** unterheben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und **1TL Gewürzmischung oder mehr** abschmecken.



2. Pastinaken schneiden

Die **Pastinaken** schälen und quer halbieren. Die **dünneren Hälften** längs halbieren, die **dickeren Hälften** jeweils in **4 pommesartige Stifte** schneiden.



3. Pastinaken rösten

Die **Pastinakenstücke** mit 2TL Olivenöl, ca. **1TL Gewürzmischung** und 1 Prise Salz vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 15-25Min. im Ofen rösten, bis die **Pastinaken** leicht gebräunt und gar sind.



5. Pesto zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Schnittlauch** grob klein schneiden, die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Kräuter** mit dem **Limettenabrieb**, der **½ des Limettensaftes**, dem **Käse**, den **Mandeln**, 1EL Olivenöl, 3-4EL Wasser sowie Salz und Pfeffer pürieren. Bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen.



6. Eier pochieren

In dem Topf ausreichend Wasser für die **Eier** mit 1EL 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. Die **Linsen** mit den **Pastinaken**, den **Eiern** und dem **Pesto** anrichten und servieren.